НОМЕР ВОСЬМОЙ • АПРЕЛЬ 1999

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Обрезание
кто крайний?

Супертренер
с гарантией и бесплатно

6 женщин на выбор

Вкуснятина: проснись и ешь!

Ноу смокинг– вздохни свободно

Лысина по барабану

Плюс 547 самых полезных советов

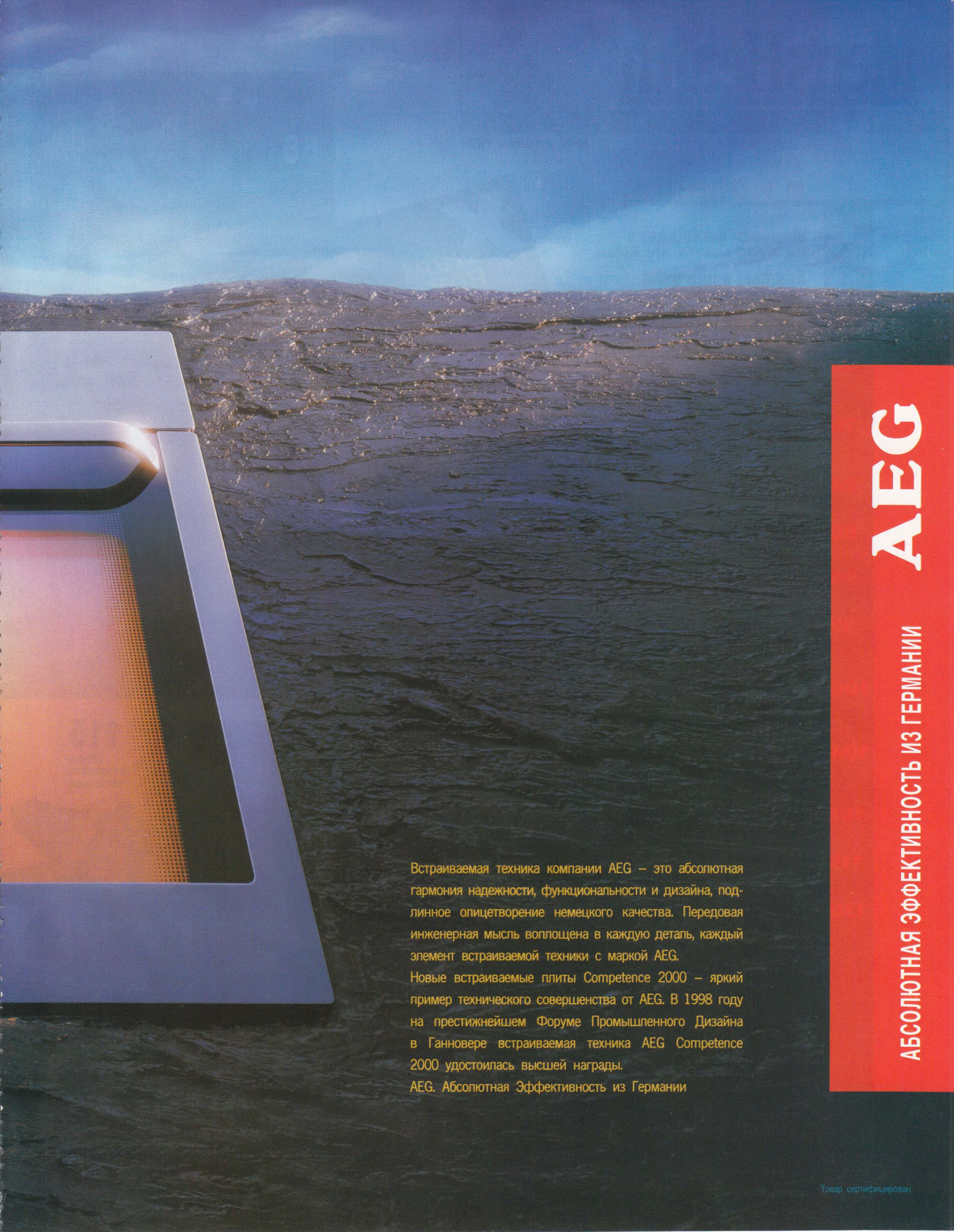
Секс: читай по губам

Товар сертифицирован

ARIA L.t.d.- эксклюзивный дистрибьютор на территории России. Тел.: (095) 212-2251/59; факс: (095) 212-1147

flying
CERRUTI
IMAGE
THE NEW FRAGRANCE FOR MEN FROM NINO CERRUTI
CERRUTI IMAGE

На вершине
совершенства
AEG
150C
PREFERENCE
DESIGN
AWARD
WINNER
1998
INDUSTRIEFORUM
DESIGNHANNOVER
Москва: «Электролюкс», тел.: 937-7878; «Евролюкс», тел.: 262-9133, 310-7225; «М-видео», тел.: 366-3446
Торговый дом «Мир», тел.: 152-4001; Информационные линии «Электролюкс», тел.: 956-2917, 937-7837
Санкт-Петербург: «Вита», тел.: 325-5075; «Коста», тел.: 232-3787



AEG

АБСОЛЮТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИЗ ГЕРМАНИИ

Встраиваемая техника компании AEG – это абсолютная гармония надежности, функциональности и дизайна, подлинное олицетворение немецкого качества. Передовая инженерная мысль воплощена в каждую деталь, каждый элемент встраиваемой техники с маркой AEG.

Новые встраиваемые плиты Competence 2000 – яркий пример технического совершенства от AEG. В 1998 году на престижнейшем Форуме Промышленного Дизайна в Ганновере встраиваемая техника AEG Competence 2000 удостоилась высшей награды.

AEG. Абсолютная Эффективность из Германии

Товар сертифицирован

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Фото на обложке:
Andrew Southam/CPI.
Модель: Bradly Tomberlin

СОДЕРЖАНИЕ

№8, апрель 1999

в номере:

52 **Мировая фальшивка**
Не все то золото, что Rolex.

54 **Хищные вещи века**
Как спастись от мирового зла.

66 **6 женщин на выбор**
Которая твоя?

72 **Ноу смокинг**
Бросаем курить. Попытка 48-я и последняя.

76 **Пальцем в небо**
Как обаять Деву и не выглядеть полным Овном.

84 **Лысина — по барабану!**
Теряя волосы, не теряй головы.

88 **Форменная мода**
You're In The Army Now...

94 **Секс: читай по губам**
Она молчит? Ты отвечаешь.

97 **Нет предела совершенству**
Тренировка для беспредельщиков.

100 **Продавцы времени**
О рубинах, кварце и сапфировых стеклах.

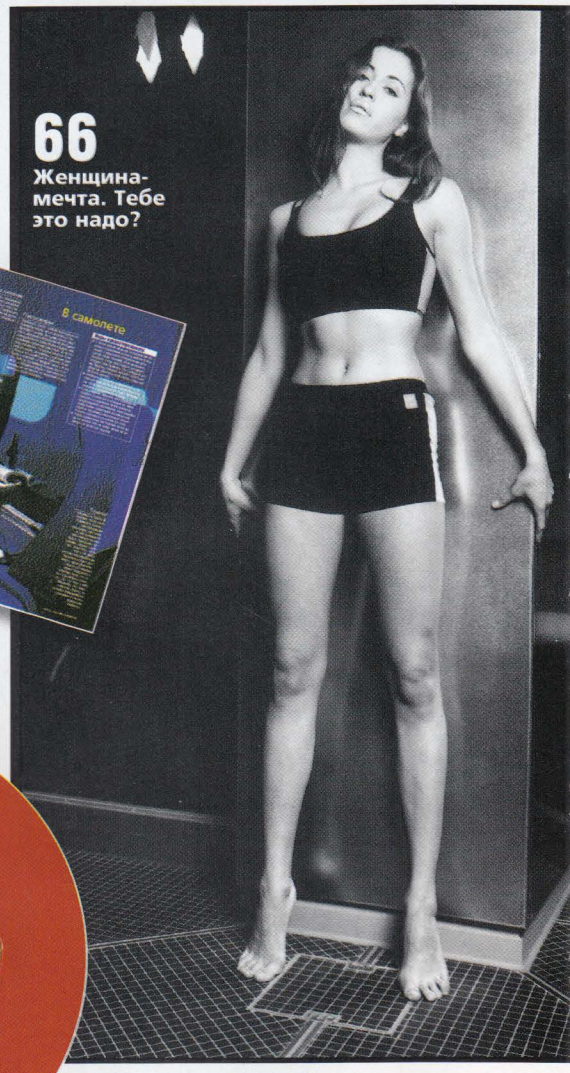
104 **Ты — герой?**
Очень может быть... Ответь на вопросы нашего теста.

106 **Поставь свой рекорд**
Дана попытка длиною в жизнь.

115 **Кто тикает?**
Найди свой тик и расстанься с ним.

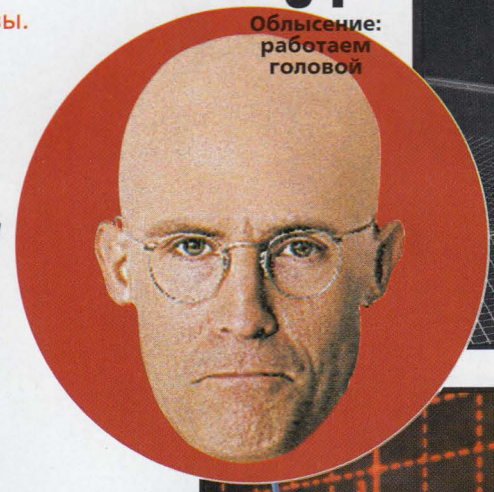
130 **Занимательный вопрос**
Жизнь взаймы.

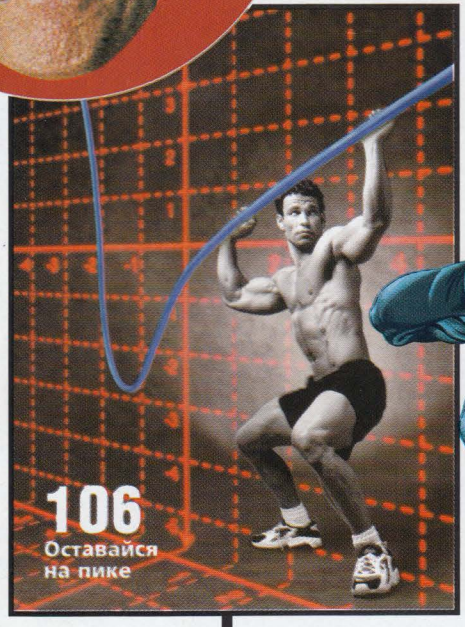
54 Обращаться с осторожностью



66 Женщина-мечта. Тебе это надо?

84 Облысение: работаем головой





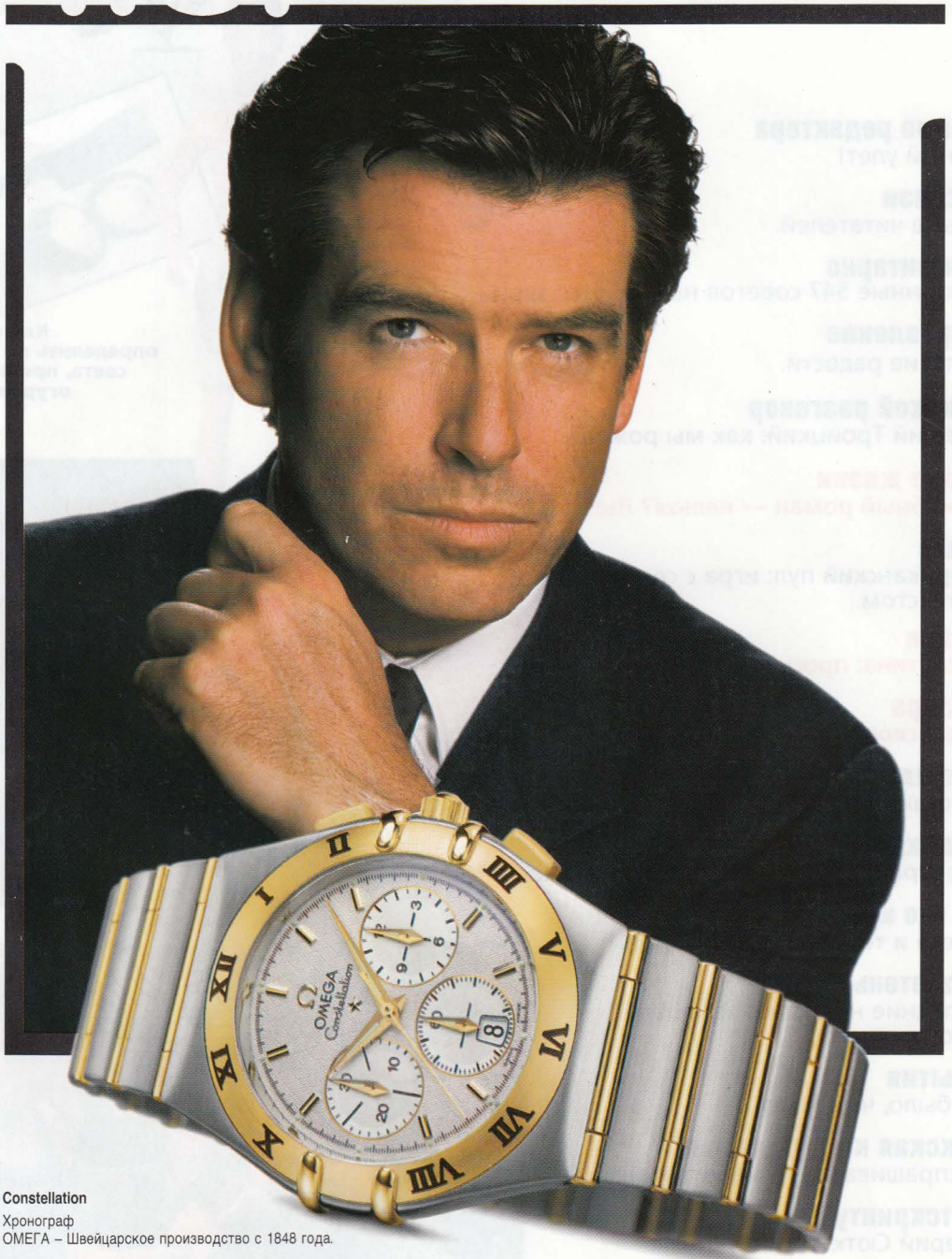
106 Оставайся на пике

115 Пора начинать чесаться

88 Стиль цвета хаки

76 Гороскопы: взвешенный подход

Выбор Пирса Броснана



Constellation
Хронограф
ОМЕГА – Швейцарское производство с 1848 года.

Omega My Choice Pierce Brosnan

Ω
OMEGA
The sign of excellence

http://www.omega.ch

СОДЕРЖАНИЕ

рубрики

13 **Письмо редактора**
Полный улет!

14 **На связи**
Письма читателей.

17 **Элементарно**
Обещанные 547 советов начинаются здесь.

38 **Направление**
Плотские радости.

40 **Мужской разговор**
Артемий Троицкий: как мы рожали.

42 **Школа жизни**
Служебный роман — нельзя? Льзя!

46 **Отрыв**
Американский пул: игра с сексуальным подтекстом.

63 **Рацион**
Вкуснятина: проснись и ешь.

80 **Карьера**
Не царское это дело. Разделяй и властвуй.

118 **Профилактика**
Обрезание. Семь раз отмерь.

122 **Качалка**
Супертренер. С гарантией и бесплатно.

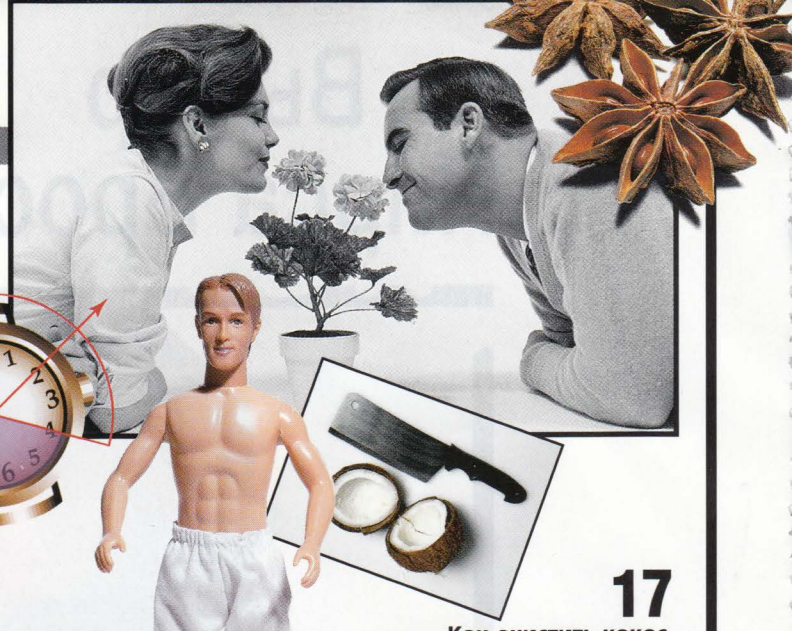
129 **Где что купить**
Адреса и телефоны магазинов.

133 **Бюллетень**
Последние новости о здоровье со всего света.

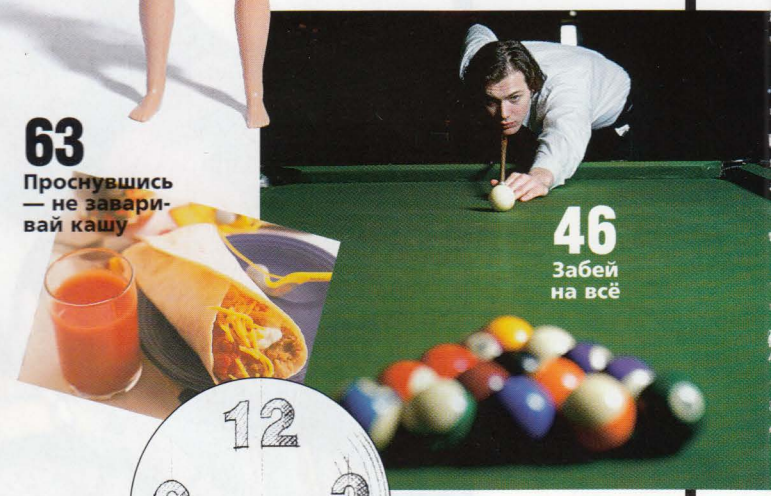
135 **События**
Что было, что будет.

136 **Мужская консультация**
Вы спрашиваете — мы отвечаем.

138 **Постскриптум**
Валерий Сюткин учит летать.



17
Как очистить кокос, определить по часам стороны света, приманить женщину огурцами и сладкими булочками



46
Забей на всё

63
Проснувшись — не заваривай кашу

122
Лучшего тренера ты найдешь в зеркале

40
Что мужчине делать в роддоме

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Эксклюзивный дистрибьютор в России – компания «Селдико»: Тел.:238 18 33, факс: 238 15 33.

Совет экспертов

Социолог, психолог, доктор философских наук, академик Российской Академии Образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог, академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Доктор медицинских наук, председатель секции андрологии Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Академик Российской Академии Наук, доктор медицинских наук, директор Центрального Научно-Исследовательского Кожно-Венерологического Института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Главный кардиолог г. Москвы, президент Московской Ассоциации Кардиологов, профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Publishing Director
Jeffrey D. Morgan
Editorial Director
Michael Lafavore
Executive Editor
David Zinczenko
Senior Vice-President
George Hirsch
International Rights Manager
Fran Luther
Assistant Editor
Mariska van Aalst
International Assistant
Darleen Malkames
International Rights Assistant
Samantha Donovan-Palacz

Rodale Press, Inc.

Русское издание Men's Health издается ЗАО «Индепендент Пресс»
Адрес: Москва, пр-т Вернадского, 125

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции

Журнал зарегистрирован в Комитете РФ по печати (Свидетельство №016787)
Тираж 70 000 экземпляров. Цена свободная
Отпечатано в Henkes Senefelder Van Ijsendijkstraat 150 1442 LC Purmerend The Netherlands

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы:
125212, Москва, ул. Выборгская, 16. Тел.: 232 1750, факс: 232 1761
Отдел рекламы: тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения: тел. 150 9703, факс: 150 9858
Отдел подписки: тел. 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Главный художник
Константин Чувашев
Медицинский редактор
Василий Шомов
Редакторы
Иван Третьяков, Татьяна Олейник
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Майя Зеделашвили
Стилист
Константин Лемешко
Над номером работали:
Олег Азаркин, Пол Воккэ, Владимир Гайдуков, Андрей Кузнецов, Илья Кун, Виктория Мусса, Наталья Полоторацкая, Максим Семеляк, Денис Семенихин, Евгения Щипалова

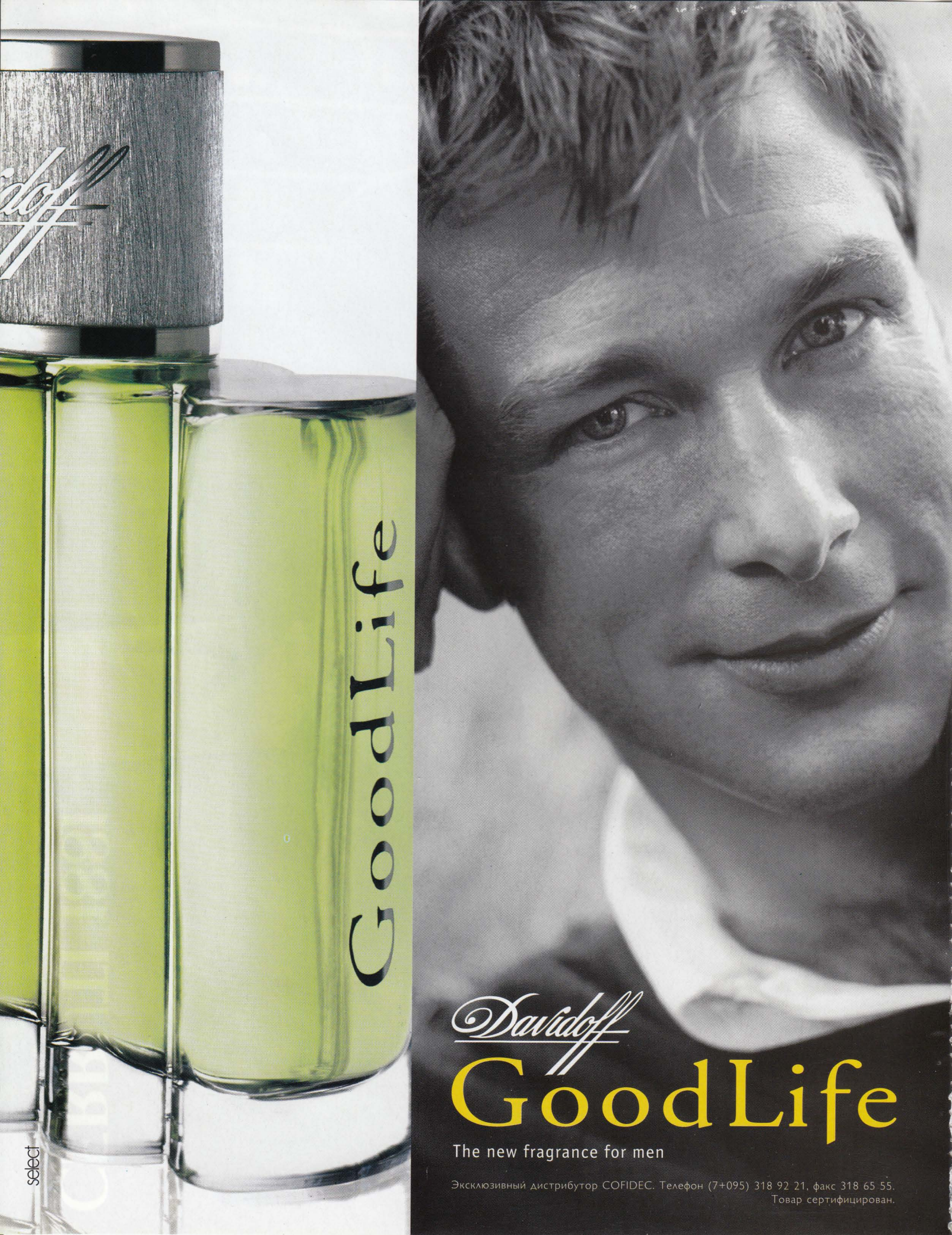
Издатель
Аннелиз ван ден Бельт
Ассистент издателя
Светлана Бокатанова
Директор по рекламе
Елена Давыдова
Менеджер по рекламе
Маша Минаева
Работа с рекламодателями
Ксения Лазукова
Ассистент отдела рекламы
Павел Запрудный
Финансы
Алексей Соснин
Менеджер по маркетингу
Елена Лакатош
Маркетинговые исследования
Людмила Слащева
Директор по распространению
Ирина Силаева
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координаторы печати
Людмила Камочкина, Инна Спицына
Координация проекта
Дорате ван Доорн, PrintRun, Kanaalweg 19G, 3526 KL Utrecht NL

Учредитель русского издания Men's Health
ЗАО «Индепендент Пресс»
Совет директоров
Дерк Сауэр, Аннемари ван Гаал
Шеф-редакторы
Елена Мясникова, Эллен Фербеек

CERRUTI 1881

СТОЛЕШНИКОВ ПЕРЕУЛОК, 16, ТЕЛ. 745 7997

Товар сертифицирован


GoodLife
Davidoff
GoodLife
The new fragrance for men
Эксклюзивный дистрибутор COFIDEC. Телефон (7+095) 318 92 21, факс 318 65 55.
Товар сертифицирован.
select

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

письмо редактора

Сзади в смешной шапочке вовсе не наш фоторедактор Майя, как вы могли подумать, а один из наших читателей. Его зовут Алексей, а кем он работает, полагаю, обьяснять не надо. Впереди — я. Узнать, конечно, непросто: волосы дыбом, рот раскрыт в беззвучном крике, в глазах безумие пополам с отчаянной решимостью. Именно так выглядит сейчас вся наша редакция. А все почему? Потому что мы переходим на ежемесячный выпуск! То есть — делаем все то же самое, но в два раза больше и в два раза быстрее. Адреналиновое, доложу я вам, развлечение. Ну и результаты соответствующие.

Илья Безуглый, главный редактор и **Алексей**, главный читатель

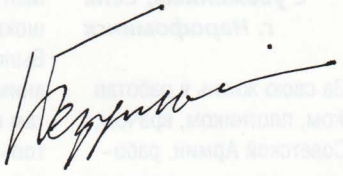
На всплеске трудового энтузиазма мы расхрабрились и решили воплощать в жизнь новые проекты. Например, самим проводить эротическую съемку, а не прибегать к услугам интернационального банка МН. В конце концов, уже весь мир понял, что российские женщины — самые красивые и сексуальные, а мы все предлагаем читателям любоваться немками, англичанками и австралийками.

За помощью в организации съемок мы обратились к друзьям и единомышленникам. Крупные специалисты по женской привлекательности — сеть магазинов «Дикая орхидея» — охотно согласились нам помочь. И в этом номере, в статье «Та, которая твоя» вы можете увидеть дебют российских девушек в МН. Красивые, правда?

А еще мы опубликовали в этом номере уникальную мини-энциклопедию долгой и счастливой жизни: как до глубокой старости сохранить силу, бодрость, волосы, потенцию и хорошие отношения с людьми. И решились-таки напечатать материал про обрезание с кошмарными картинками. И даже в первый раз освещаем жизнь звезд: на стр.40 Артемий Троицкий во всех подробностях рассказывает о том, как они с женой родили себе дочку.

Так что работы у нас теперь очень много. Зато вы, дорогие читатели, сможете каждый месяц получать новый номер правильного и полезного журнала.

Честно говоря, нам немного страшновато. Но думаем, что не пролетим. До скорого!



НА СВЯЗИ

Швейцарские часы Swatch из коллекции «Страна Восходящего Солнца», украшенные причудливыми иероглифами, получает автор нижеследующего письма, пришедшего к нам по электронной почте:

Приветствую, уважаемая редакция! Пользуясь случаем, я хотел бы выразить свое возмущение журналом Men's Health. Покупка последнего номера вышеозначенного журнала, произведенная утром 30 января 1999 года, нанесла мне серьезный моральный и физический ущерб. А именно: будучи сильно увлечен чтением журнала по дороге на работу, я дважды поскальзывался на льду и падал, следствием чего явился большой синяк на средней задней части моего туловища.
По прибытии на работу я продолжил чтение журнала. Следствием этого явилось: 1) невыполнение моих служебных обязанностей в течение всего рабочего дня; 2) обед, забытый в микроволновой печи; 3) испорченные отношения с коллегами, пытавшимися присвоить мой журнал силой. В качестве компенсации прошу сообщить, где можно приобрести первые номера журнала. Журналы будут разосланы конкурентам нашей фирмы с целью понижения у них трудовой дисциплины.

С уважением, Юрий Ручимский

PS: А в остальном, спасибо. За полгода чтения Men's Health я узнал столько полезного, сколько не узнал за 22 с половиной предыдущих года своей жизни... %-)))

Поздравляем тебя, Юрий!
Звони нам по телефону: 232-1750 и приезжай за часами по адресу: Москва, ул. Выборгская, 16. Здесь же на первом этаже продаются все предыдущие номера Men's Health, которые еще можно купить за деньги.
И пиши. Адрес прежний: mh@imedia.ru

За окном мокрый снег, грязь, лужи. Из динамиков — тягучий трип-хоп, работа на грани срыва. Это не депрессия и не стресс. Это состояние — от прошедших праздников. Начинаем новый год. Велико желание плюнуть на все. НО... Но есть правильный журнал. Наш журнал. Он, как путеводитель по жизни и по себе (звучит странно, но это так). Открыл — легче, прочитал — хорошо, смахнул пыль с гантелей, пара подходов — отлично. Меняю CD. Начинаю работать. Начинаю новый год. ВАМ СПАСИБО.

Честь имею.
Олег К., Москва

Спасибо вам за своевременную статью про стресс («Модная болезнь» Men's Health № 7). Полезно, остроумно и легко написано. Настолько легко, что кажется, ты знал это раньше. И про Терминатора, и про Парк Юрского периода... Возможно, и знал подсознательно, но не был уверен, что это так. Теперь я не смотрю по телевизору новостей (и не па-

рюсь, что пропустил что-то важное), не задумываясь иду на вечеринку (чтобы сменить обстановку) и чаще задумываюсь о вечности. Изжогу как рукой сняло, перестали трястись руки. Правда, стало меньше денег, зато ощущение праздника теперь у меня никто не отнимет.

С уважением, Сеня
г. Нарофоминск

Мне 52 года. За свою жизнь я работал киномехаником, плотником, врачом, долго служил в Советской Армии, работал в маркетинге, но вернулся в медицину, к людям, к их страданиям и нуждам, радостям и надеждам.
Два дня назад я принимал у студентов экзамены. Одному парню достался очень сложный вопрос. Я наблюдал, как он упорно пытался найти ответ на него. Он боролся до самого конца, пока не подошла его очередь. Но парень сумел из своих скудных знаний создать завершенную вещь. Ведь и из небольшого количества материала можно построить маленький, но уютный домик. Я не мог не оценить усилия студента. Он получил хорошую оценку. Так и в нашем журнале: каждая маленькая реплика, даже самая небольшая информация имеет завершенный вид...

Юрий, г. Петрозаводск

Не перестаю восхищаться тем, как вы нашли свою нишу на издательском рынке! Покупая ваш журнал, стоял в очереди, впереди было три человека — все, в том числе и девушка, взяли Men's Health!!! Если честно, это немного шокирует. Однако и радует тоже.
Было бы замечательно, если бы больше внимания уделялось практическим советам по взаимоотношению полов (и не только инструкции по пунктам), например, как предотвратить возможный разрыв; как сделать так, чтобы тебя не заподозрили во внебрачных отношениях и т.д. Желаю удачи!

Петр Мамедов, 22 года,
Новосибирск

Спасибо вам за статью «Не дай себя уволить» (Men's Health № 7). Много хороших советов и полезной информации. Жаль только, что слишком поздно я узнал все эти хитрости, научился (с вашей помощью) законам корпоративного выживания — меня уже уволили. Зато теперь у меня масса свободного времени. Думаю наконец заняться любимым делом (а каким — не скажу).

Бен Лондон,
также известный как Бен-буддист

VINTAGE 1945

Collection

GP
GIRARD-PERREGAUX

MANUFACTURE DEPUIS 1791

LOUVRE Кузнецкий мост, 19, тел. (095) 921–0172 • **LOUVRE** ЦМТ, Краснопресненская наб., 12, тел. (095) 253–9413
LOUVRE Манежная пл., 1, ТЦ "Охотный ряд" тел. (095) 737–8503 • **LOUVRE** Петровский Пассаж, Петровка, 10, тел. (095) 292–9047

НОВЫЙ FREELANDER ВЫДЕЛЯЕТСЯ В ОБЩЕМ ПОТОКЕ

У нового Freelander есть все, от чего трепещет сердце автолюбителя: 5-ступенчатая механическая КПП, независимая подвеска всех колес, максимальная скорость 170 км/ч, тормозная система с АБС и надувные подушки безопасности для водителя и переднего пассажира. Легкие полимерные крылья, лишь прогибающиеся при ударе, а затем восстанавливающие свою первоначальную форму. Уникальная новинка фирмы Land Rover – система Hill Descent Control, контролирующая движение автомобиля на скользких склонах. Плюс еще и постоянный полный привод, который исключительно удобен в российских условиях.

Freelander. Made by Land Rover.

АВТОДОМ
Москва
Тел.:(095) 943 30 28
Факс:(095) 943 10 01

АРТЕКС
Москва
Тел.:(095) 258 33 72
Факс:(095) 241 44 11

АРБАТ-АВТО
Москва
Тел.:(095) 332 02 43
Факс:(095) 333 5316

MŪSA MOTORS
Москва
Тел.:(095) 785 11 11
Факс:(095) 803 63 03

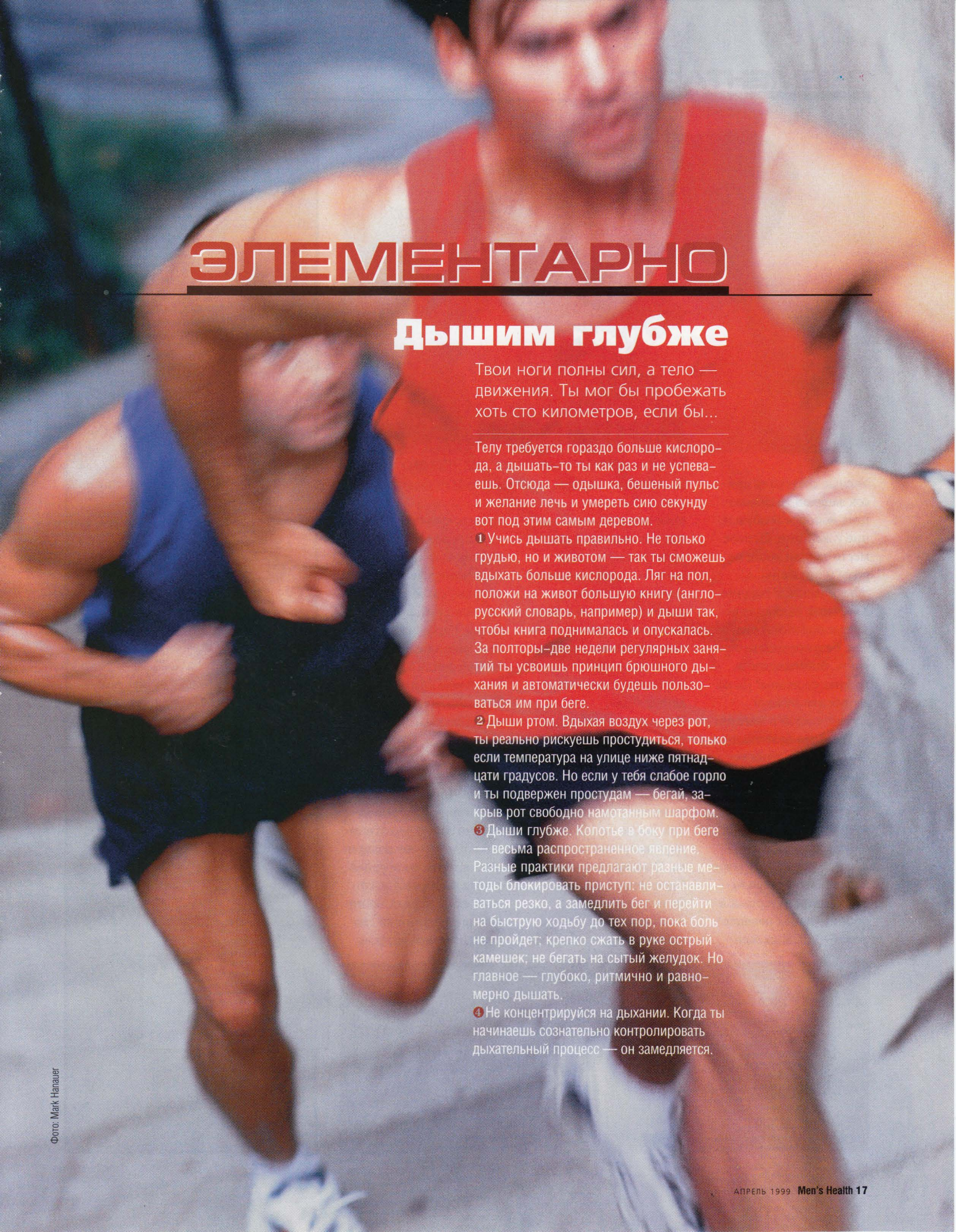
ЕВРОСИБ СЕРВИС
С.-Петербург
Тел.:(812) 168 55 72
Факс:(812) 325 03 64

АКСЕЛЬ-МОТОРС
С.-Петербург
Тел.:(812) 351 03 11
Факс:(812) 356 04 38

LAND ROVER

THE BEST 4X4XFAR

Товар сертифицирован.



ЭЛЕМЕНТАРНО

Дышим глубже

Твои ноги полны сил, а тело — движения. Ты мог бы пробежать хоть сто километров, если бы...

Телу требуется гораздо больше кислорода, а дышать-то ты как раз и не успеваешь. Отсюда — одышка, бешеный пульс и желание лечь и умереть сию секунду вот под этим самым деревом.

1 Учись дышать правильно. Не только грудью, но и животом — так ты сможешь вдыхать больше кислорода. Ляг на пол, положи на живот большую книгу (англо-русский словарь, например) и дыши так, чтобы книга поднималась и опускалась. За полторы-две недели регулярных занятий ты усвоишь принцип брюшного дыхания и автоматически будешь пользоваться им при беге.

2 Дыши ртом. Вдыхая воздух через рот, ты реально рискуешь простудиться, только если температура на улице ниже пятнадцати градусов. Но если у тебя слабое горло и ты подвержен простудам — бегай, закрыв рот свободно намотанным шарфом.

3 Дыши глубже. Колотье в боку при беге — весьма распространенное явление. Разные практики предлагают разные методы блокировать приступ: не останавливаться резко, а замедлить бег и перейти на быструю ходьбу до тех пор, пока боль не пройдет; крепко сжать в руке острый камешек; не бегать на сытый желудок. Но главное — глубоко, ритмично и равномерно дышать.

4 Не концентрируйся на дыхании. Когда ты начинаешь сознательно контролировать дыхательный процесс — он замедляется.

Фото: Mark Hanauer

Alfred Gescheidt/The Image Bank

Секс

Аромат любви

Теперь доподлинно известно, что это за Аромат Любви, который воспевают поэты.

Ученые составили список запахов, вызывающих половое возбуждение у женщин. Первое место заняли вовсе не розы и жасмины, а... обыкновенные огурцы. Квартира, сияющая неправдоподобной чистотой, безупречная выбритость, шампанское в ведерке со льдом? Да кому все это нужно! Лучше слетай в магазин за свежими булочками и огурцами. Будешь услаждать ее обоняние. «Запахи — важнейший фактор в механизме женского возбуждения, — утверждает доктор Алан Р. Хирш, невролог Чикагского центра исследований вкусовых и обонятельных рецепторов. — 71% всех женщин использует обоняние как основной инструмент сексуальной оценки предполагаемого партнера. Отдельные молекулы запаха через носовое отверстие попадают прямиком в мозг, вызывая волны эмоций и физиологических реакций тела».

Эксперимент проводился следующим образом: участницам предлагались один за другим различные запахи. Минуту женщины вдыхали запах, после чего следовала двухминутная передышка. Одновременно приборы фиксировали количество крови, приливаемой к тканям вагины, — чем обильнее приток крови, тем сильнее возбуждение. Самый высокий показатель возбуждения дали огурцы, сдоба и лаванда, детская присыпка и шоколад. Расхолаживающее действие оказали аромат вишни и лосьонов после бритья... Впрочем, пусть о причинах гадают медики, а ты смело пользуйся результатами их изысканий. Но запомни: если в твоей квартире пахнет алкоголем или никотином, то, учитывая, что эти запахи блокируют восприятие других, из огурцов у тебя получится в лучшем случае салат, но никак не изысканный сексуальный возбудитель.

Опыт

Хмурое утро

Кто из нас не знает, сколько житейской мудрости заключено в выражении «поднять — подняли, а разбудить — забыли»?

Вернуть себе утром бодрость и энергию можно, приняв, например, ледяной душ. А можно обойтись и без мучений — просто выпив стакан собственноручно приготовленного в соковыжималке коктейля.

Коктейль «Хмурое утро»:

- 6 листьев кочанного салата
- 2 морковки
- 1 авокадо
- 1 яблоко

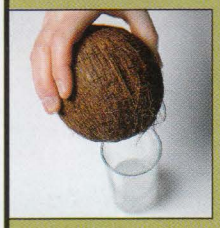
Практика

У кокосов нет вопросов

А у нас есть. Как их открыть? Потому что кокосы, наверное, продают в магазинах не для того, чтобы их пинали, пилили и скребли клещами.

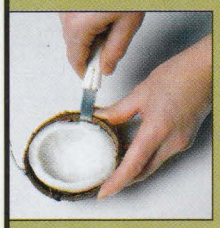
1. Начни с того, что посмотри ему в глаза. У кокоса их целых три — они расположены на верхней части ореха. Их можно легко проткнуть штопором.

2. Вылей молоко в стакан. У спелого ореха молоко совсем прозрачное, у молодого — белесоватое.



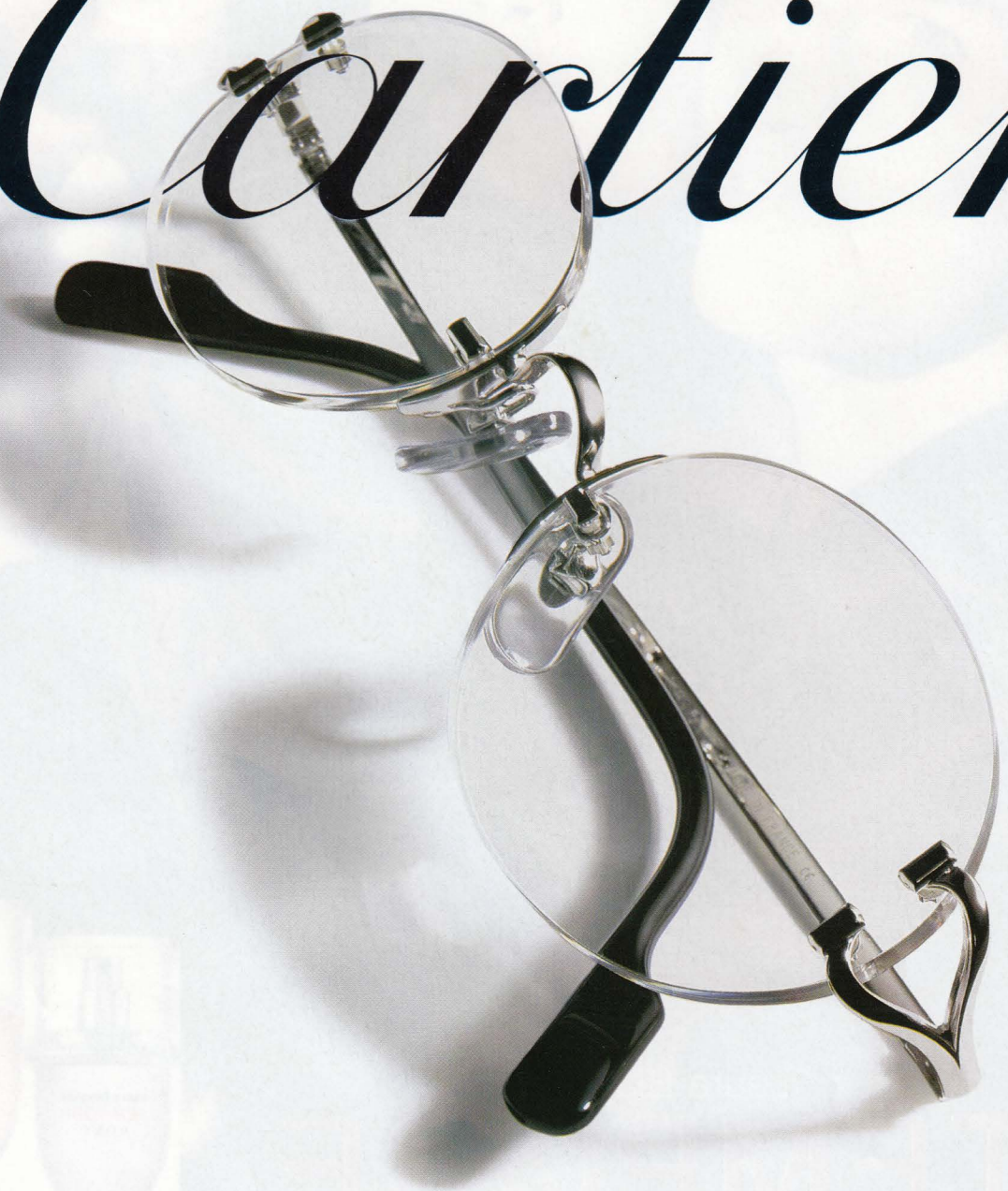
3. Кухонным тесаком рассеки орех. За отсутствием тесака пустой орех можно легко разбить обычным молотком, вот только ровных срезов не получится.

4. Острым ножом отдели мякоть от скорлупы.



5. Последний этап — срежь с мякоти коричневую шкурку (это можно сделать обычной овощечисткой). В одном орехе содержится около 250 граммов мякоти, обладающей сладковатым насыщенным ореховым вкусом.

Cartier



"Интероптика" Нахимовский пр-т, 63, тел. (095) 128-2998, **"Комек"** ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, тел. (095) 737-8368,
"Комек" Галерея Актер, ул. Тверская, 16/2, тел. (095) 935-7763, **"Стиль Оптика"** ЦУМ, ул. Петровка, 2, тел. (095) 292-8097.

Photo M. FEINBERG

Laura Biagiotti
TEMPORE
Ослепительный Миг Романтики
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН
Laura Biagiotti
TEMPORE
UOMO
EAU DE
TOILETTE
Laura Biagiotti
TEMPORE
DONNA
EAU DE
PARFUM
Laura Biagiotti
PARFUMS
ДЛЯ
МУЖЧИН
ДЛЯ
ЖЕНЩИН

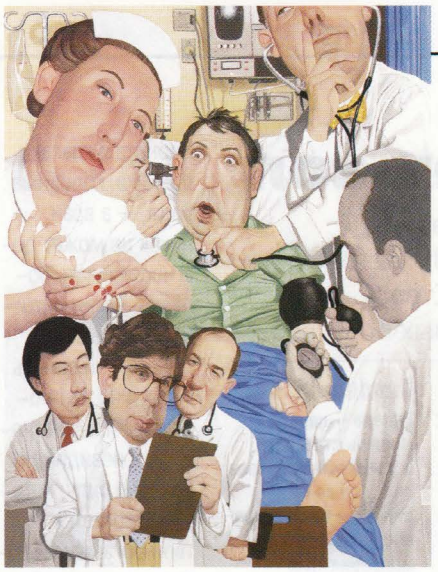


Иллюстрация: Roberto Parada

Здоровье

Требуется врач-специалист

Важнейшие специалисты по мужским болезням и что они делают.

Эндокринологи. У тебя дефицит тестостерона, избыток инсулина, а может, ты измучен гиперфункцией своей щитовидной железы? В таком случае помочь могут только знатоки гормонов.

Гастроэнтерологи. Если ты постоянно страдаешь от изжоги, поноса, запора или занудных болей в животе, это именно те люди, в которых ты больше всего нуждаешься.

Мануальные терапевты. Вряд ли когда-нибудь еще в твоей жизни рукоприкладство окажет на тебя такое неожиданно благотворное воздействие, как после визита к одному из этих кудесников.

Дерматологи. О них обычно вспоминают, когда на коже появляются места, которые краснеют, зудят, мокнут или шелушатся.

Аллергологи. Если у тебя, несмотря на веселый нрав, глаза часто на мокром месте, винить в этом надо скорее всего цветочную пыльцу, продукты жизнедеятельности клещей или аллергенную пищу.

Урологи. Это истинно мужские врачи. Они стараются как можно дольше сохранить у нас эрекцию, эякуляцию, а также силу струи при мочеиспускании. Не путай с нефрологами!

Нефрологи. В этой жизни их заботит только одно — чтобы твои почки работали исправно. Если твоя моча перестала быть соломенно-желтой и утратила кристальную прозрачность, поспеши к ним.

Специалисты по репродуктивной медицине. Если с нормальным производством потомства дела обстоят не очень, эти специалисты помогут обзавестись им искусственным путем.

Практика

Не хочу быть бровеносцем!

Да-а, вопрос. С одной стороны, выщипывать брови вроде как бы и не солидно. Чересчур по-дамски.
С другой стороны, обидно ходить мрачным субъектом, когда при помощи пинцета и нескольких крепких слов можно за пять минут превратиться в светлую позитивную личность. И вообще — почему бриться можно, волосы из носа выщипывать можно, а брови нельзя? Выщипывать или не выщипывать — решай сам. А если решился — в помощь тебе несколько полезных советов.

1. Густые сросшиеся брови часто придают лицу злой, мрачный вид. С другой стороны, робкий одинокий кустик на переносице выглядит едва ли не хуже. Удаляя волосы с переносицы, помни правило — расстояние между бровями должно быть немного уже расстояния между глазами.
2. Брови с волосками неодинаковой длины производят неухоженное впечатление. Выдающиеся волоски можно аккуратно подстригать ножницами.
3. Брови у висков должны быть тоньше, чем у переносицы и выше подниматься над глазами — тогда взгляд кажется прямым и открытым.
4. Бровь кончается над крайней выступающей точкой глазницы. Более длинная бровь, начинающая окружать глаз, «притупляет» взгляд, делает его усталым.
5. Прежде чем выщипывать брови, их нужно пригладить пальцем — от переносицы к вискам. После этого пинцетом волосок вырывают по направлению его роста — это предохраняет от микротравм и возможного воспаления.

Опыт

Вежливость королей

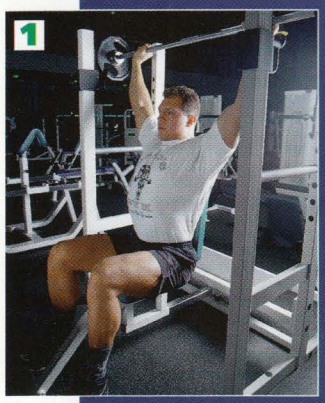
Это стало для тебя каким-то злым роком. И хотел бы прийти раньше, но никак не получается. Пробовал даже переводить стрелки своих часов на пять минут вперед — не помогает. Что делать? Вот тебе еще один простой совет: выходи из дома на 15 минут раньше, если тебе предстоит добираться до места общественным транспортом; и на полчаса раньше, если едешь на машине. Если и это не поможет — расслабься. Еще Оскар Уайльд знал, что пунктуальность — это вор времени.

Фото: ФОТОбанк

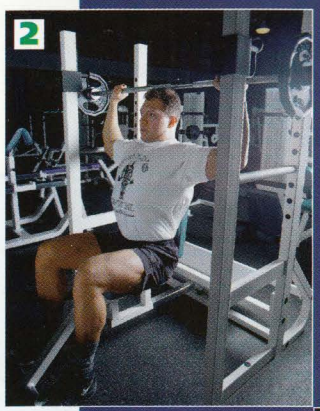
Совет месяца от GOLD'S GYM

Жим штанги над головой в положении сидя

Стандартная и самая распространенная техника этого упражнения сводится к тому, что штангу опускают за голову до шеи и поднимают над головой на вытянутых руках.



Однако спортивные специалисты пришли к выводу, что лучше выполнять это упражнение, опуская штангу до уровня головы. При этом значительно уменьшается вероятность травмы плечевого сустава, а амплитуда движения в то же время дает возможность использовать больший вес. Как известно, наиболее важная фаза амплитуды — так называемое пиковое сокращение мышц. В этом упражнении пиковое сокращение происходит наверху. За счет того что мы можем использовать больший вес, пиковое сокращение получается сильнее. Вероятность травмы уменьшается, так как самое травмоопасное положение штанги — за головой.



Стресс

Причина всех зол

Результаты специального исследования, проведенного для для Men's Health Мюнхенским институтом психологии, гласят: «Стресс — причина большинства необъяснимых болезней».

Легкие 65%
В 65% случаев все аллергические астматические проявления обусловлены постоянным стрессом. Хронический кашель — 40% Хронический бронхит — 30%

Живот 84%
Стресс прямой наводкой бьет и по животу — в 84% случаев воспаление стенок желудка вызвано им. Воспалительные процессы в кишечнике — 74% Расстройство желудка — 48% Хронические запоры — 47% Сюда же стоит отнести и резкие боли «под ложечкой» с одновременным активным потоотделением —81%

Половые органы 89%
Абсолютный лидер среди прочих жертв стресса — это либидо. В 89% случаев его исчезновение — следствие регулярных психологических перегрузок. В 69% всех случаев импотенции упреки стоит направлять по тому же адресу.

Кожа
55% случаев кожной аллергии и 51% случаев шелушения и высыхания кожи на отдельных участках тела были вызваны стрессом.

Голова 85%
Голова — первая мишень стресса. В большинстве случаев он и только он является виновником следующих малоприятных симптомов. Головные боли — 85% Бессонница — 84% Нарушение способности к концентрации — 75% Сухость во рту — 44% Депрессия — 34% Расстройство слуха —34% Выпадение волос —33%

Сердце 79%
79% обследуемых, жаловавшихся на боли и покалывание в груди, были жертвами сильного стресса, который и вызывал эти симптомы. Кроме того, стресс в 70% случаев был ответственен за сердечную аритмию, а в 44% — за произошедший инфаркт.

Мочевой пузырь 50%
Сюда стресс тоже добирается. 23% всех случаев воспаления мочевого пузыря и 50% болезненных ощущений при мочеиспускании — его вина.

Фото: Илья Бушунов

Чернота в глазах, одышка, головные боли — а врач никак не может диагностировать болезнь. Такая картина — далеко не редкость, и винить тут нужно не плохих врачей-диагностов, а невидимую, но злую силу, которая вторгается в твой организм и устраивает там дебош и свистопляску. Имя этой силы — стресс.

Такой вывод подтвердили ученые Мюнхенского института психологии, которые провели обследование 2946 мужчин в возрасте от 25 до 45 лет, страдающих разного рода беспричинными болевыми симптомами. В 63% всех случаев единственной причиной болезни был продолжительный стресс. Реакция организма на стресс была разнообразной: от головных болей и аллергий до сердечных приступов. Если люди с гибкой и уравновешенной психикой умеют справляться с постоянными нагрузками, то те, кто не могут обуздывать стресс, легко становятся жертвами перенапряжения.

Здесь ты можешь увидеть, какие из частей нашего тела особенно мало защищены от пагубного влияния стресса. Если ты найдешь более трех симптомов, которые имеются и у тебя, — знай, что, вероятнее всего, ты находишься в состоянии длительного стресса.

MONT BLANC

Когда время стремительно летит вперед, есть вещи, которые останавливают мгновения и помогают нам не отстать от жизни.

Meisterstück/
Майстерштук
Часы с индикатором резерва хода
Ляпис-лазурит

Meisterstück
Solitaire Ramses II/
Майстерштук
Солитер Рамзес II
Перьевая ручка

Meisterstück
Solitaire Ramses II/
Майстерштук
Солитер Рамзес II
Зажим для денег

Meisterstück
Solitaire Ramses II/
Майстерштук
Солитер Рамзес II
Запонки

THE ART OF WRITING YOUR LIFE

Writing Instruments · Watches · Leather · Jewellery · Eyewear

LOUVRE Кузнецкий мост, 19, тел. (095) 921–0172 • **LOUVRE** ЦМТ, Краснопресненская наб., 12, тел. (095) 253–9413
LOUVRE Манежная пл.,1, ТЦ "Охотный ряд", тел. (095) 737–8503 • **LOUVRE** Петровский Пассаж, Петровка, 10, тел. (095) 292–9047

© ® Montblanc® Meisterstück® Solitaire®

Дело вкуса

Игра в ассоциации

Сегодня, дружок, мы поиграем с тобой в ассоциации. Мы загадываем слово и отвечаем на три твоих вопроса. Ты сдаешься — мы называем слово. Вот теперь ты можешь говорить — но только «да» или «нет».

Какие ассоциации вызывает? Великий Океан, Восток, Запад, космополитизм, New Age, планета Земля.
Из чего состоит? Шалфей, гвоздика, мускатный орех, дубовый мох, сандал, кедр, ветивер, цитрус.
Что еще мы о нем знаем? Его форма — бамбук, растущий на стыке воды и земли
Слово: KENZO Pour Homme

Какие ассоциации вызывает? Корпорации, лаконизм, мегаполис, минимализм.
Из чего состоит? Цитрусы, яблоко, корица; герань, гвоздика, мох; сандаловое дерево, кедр, ветивер, оливковое дерево.
Что еще мы о нем знаем? Это преуспевающий уверенный человек новой эры — новый руководитель, управляющий подчиненными при помощи своей харизмы.
Слово: BOSS от Hugo Boss

Какие ассоциации вызывает? Джентльмен, классика, скромность, сдержанность, строгость.
Из чего состоит? лимон, нероли (эфирное масло из цветов апельсинового дерева), шалфей, розмарин, лаванда, эстрагон, ветивер, иссоп, майоран, гвоздика, дубовый мох, кедр.
Что еще мы о нем знаем? почти ничего.
Слово: EQUIPAGE от HERMES

Какие ассоциации вызывает? Абстракция, дзен, непарфюм, унисекс.
Из чего состоит? выраженные в химических формулах абстрактные идеи, впечатления и ассоциации.
Что еще мы о нем знаем? За его «сценическим псевдонимом» скрывается имя японки Рэй Кавакубо, а «имя» переводится как «Запах 53».
Слово: ODEUR 53 от COMME des GARCONS

Практика

Без пяти минут на юг

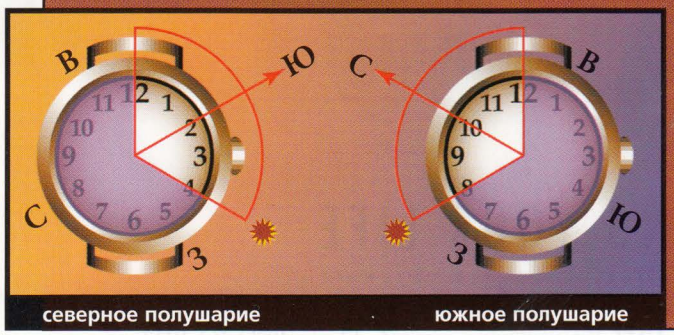
Ориентироваться в сторонах света горожанину не обязательно: достаточно, если он приблизительно помнит названия центральных станций метро. Тем не менее, свойственный всякому цивилизованному человеку топографический кретинизм можно ликвидировать, если в твоем распоряжении есть две вещи: солнце и наручные часы со стрелками.

1. Поверни часы так, чтобы часовая стрелка указывала на солнце.

2. В северном полушарии: раздели участок циферблата между часовой стрелкой и цифрой 12 на две равные половины. Линия, проходящая по границе этих половин, своим верхним концом будет указывать на юг.

3. В южном полушарии — все то же самое, только воображаемая линия своим верхним концом теперь будет указывать на север.

4. Внимание! Делить всегда нужно только меньший угол на циферблате. Допустим, если часовая стрелка показывает 8 часов, то направление определяй по цифре 10. А если стрелка на 4, то линия должна проходить по цифре 2.



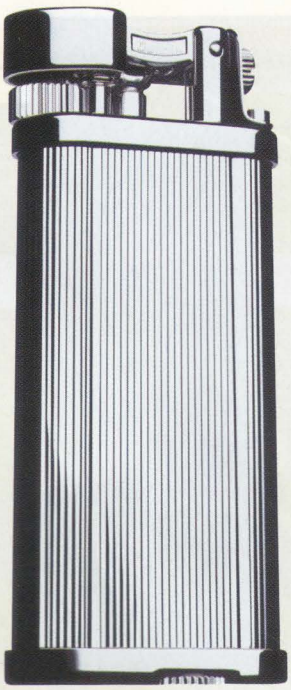
северное полушарие — южное полушарие

Секс

Симметричный оргазм

У тебя симметричное лицо и столь же симметричное тело?

Твоя левая ладонь такого же размера, как и правая, а крылья носа, равно как глаза, уши и брови, расположены на безукоризненно прямых линиях? Наши поздравления! Биологи и психологи считают, что в этом случае ты — самый желанный сексуальный партнер для женщины. Женщины при взгляде на эту симметрию подсознательно решают, что твои гены самые оптимальные для получения здорового и полноценного потомства, а потому испытывают к тебе сильное половое влечение, которое положительно сказывается на частоте и продолжительности женского оргазма.



ALFRED DUNHILL

LONDON

THE AD 2000 CARBON FIBRE FOUNTAIN PEN

THE UNIQUE POCKET LIGHTER

THE CITYSCAPE LEATHER COLLECTION

THE CENTENARY FACETED WATCH

LOUVRE

Кузнецкий мост, 19,
тел. (095)921-0172;
ЦМТ, Краснопресненская наб., 12,
тел. (095)253-9413
Манежная пл.,1,
ТЦ "Охотный ряд", тел. (095)737-8503;
Петровский Пассаж,
Петровка, 10, тел. (095)292-9047

Опыт

Она ушла. Как выжить?

Все кончено. Навсегда. Но вместо того, чтобы радоваться жизни, как предполагалось, ты чувствуешь, что тебе плохо. Мир лишился красок, а существование — смысла. И думать ты способен только на две темы, и без того достаточно освещенные классиками: «Кто виноват?» и «Что делать?». Никто не виноват. А что делать — и так ясно.

✖ Убраться в квартире. Взять большую коробку и сложить туда ее тапочки, кремы, письма, фотографии и того кошмарного розового зайца, которого она поселила на твоем диване. Теперь отнеси все это на помойку (ладно, если еще остались какие-то иллюзии — то на антресоли).

✖ Не проявлять мягкотелости. Не ходи гулять туда, «где вы всегда любили бродить вместе», признайся самому себе, что «ее любимое красное вино» — порядочная мерзость, разломай на много маленьких кусочков кассету с музыкой, «под которую она всегда любила заниматься любовью». «Всегда» кончилось. Если это тебе поможет — она наверняка теперь занимается под эту музыку любовью с другим.

✖ Рассказать о разрыве друзьям. И поторопись, пока она не успела распространить среди ваших знакомых собственную версию происшедшего. По крайней мере, ты не прослывешь ни дураком, ни откровенным негодяем.

✖ Дать себе время. Не верь тем, кто клянется и божится, что способен забывать сразу. В такой ситуации переживает любой. И будь готов, что через неделю легче тебе не станет. Вот через две — уже другое дело.

✖ Избегать контактов. Вероятнее всего, она не откажется разговаривать с тобой по телефону и встречаться. Женщины любят сериалы и мелодрамы. Им нравятся проникновенные беседы, трагические возгласы и драматические повороты событий. Им нравится, когда из-за них страдают. Не давай ей развлекаться за твой счет. Не звони, не заходи «совершенно случайно» в те места, где ее наверняка можно застать. Не позволяй ей держать тебя на крючке — сорвись с него. Это больнее, зато надежнее.

Успех

Секреты власти

Фото: Alfred Gescheidt/The Image Bank

Социологи называют 10 вещей, при помощи которых можно манипулировать любым человеком:

1. **Лесть**
2. **Агрессия**
3. **Ложь**
4. **Деньги**
5. **Сильная воля**
6. **Владение информацией, которую человек желал бы скрыть**
7. **Авторитет**
8. **Фанатичная убежденность в собственной правоте**
9. **Гипноз**
10. **Красивые слова о дружбе и взаимовыручке**

Не хочешь, чтобы тобой манипулировали, — не поддавайся!

15 причин быть худым

1. Худые — более здоровые. У них реже бывают такие заболевания, как гипертония, инсульт, инфаркт и диабет.

2. Худые живут дольше. Британские ученые провели исследования, которые показали, что продолжительность жизни больше всего у тех мужчин, у которых индекс массы (вес, поделенный на квадрат роста в метрах) равняется 22. То есть при росте 180 желательно весить 71 кг: 22 x (1,8 x 1,8) = 71,28.

3. Худые кажутся более привлекательными для женщин. Согласно статистике, 8 из 10 женщин предпочитают худых мужчин.

4. Худые более выносливы в сексе...

5. ...и у них больше обзор в зеркале заднего вида.

6. У **худых** чаще рождаются стройные дети. Дети, рожденные у людей с излишней массой тела, сами набирают лишний вес в два раза чаще, чем дети худых родителей.

7. Худые счастливее — они реже страдают комплексом неполноценности.

8. Худые могут носить смелые модели одежды и не должны всегда ходить в черном.

9. Худые могут носить костюмы в поперечную полоску.

10. Худым проще заниматься спортом...

11. ...и результаты у них намного выше.

12. Худым легче находиться в переполненном транспорте.

13. Худые экономят деньги на продуктах.

14. Худые никогда не сидят на диете.

15. Худые быстрее моются, поскольку им не нужно так много всего намыливать.

Фото: Phil Banko/Tony Stone Images

Иллюстрация: Stephen Savage

ALFRED DUNHILL
LONDON

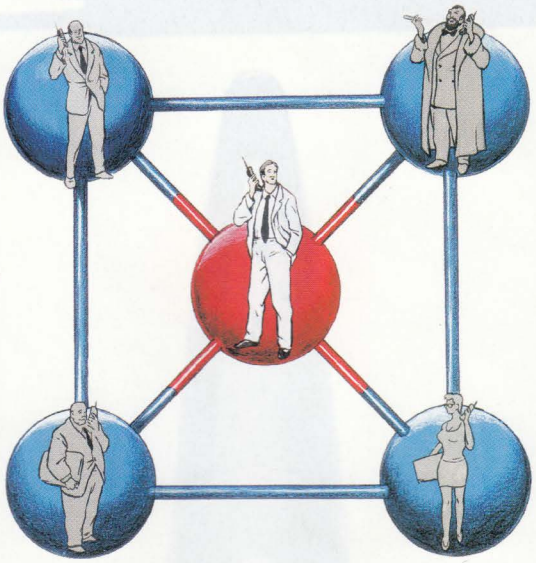
THE NEW AD 2000 CARBON FIBRE FOUNTAIN PEN

LOUVRE Кузнецкий мост, 19, тел. (095) 921–0172 • **LOUVRE** ЦМТ, Краснопресненская наб., 12, тел. (095) 253–9413
LOUVRE Манежная пл., 1, ТЦ "Охотный ряд" тел. (095)737–8503 • **LOUVRE** Петровский Пассаж, Петровка, 10, тел. (095) 292–9047

Успех

Есть контакт!

У нас всегда считалось важнее иметь хорошие связи, нежели стабильный доход и высокое общественное положение.



Поговорка «Не имей сто рублей, а имей сто друзей» — вовсе не столь альтруистична и благородна, как это может показаться на первый взгляд. Сейчас все больше западных социопсихологов приходят к мысли, что в современном бизнесе ни изначальный капитал, ни выдающиеся профессиональные способности не играют такой важной роли, как умение находить и поддерживать нужные контакты. Вот, например, какие советы начинающему карьеристу дает Харви Маккей, один из виднейших социоаналитиков США.

Ищи нужного общества. Ходи на все презентации, фуршеты и брифинги твоей компании, даже если от тебя это не требуется. Не пренебрегай возможностью попасть в новый круг общения — для этого прекрасно подходят футбольные и гольф-клубы, а также общественные организации. Знакомься с людьми из разных профессиональных кругов — никогда не можешь быть уверен, что именно этот человек тебе не понадобится завтра.

Не давай себя забыть. В идеале желательно было бы обладать запоминающейся эффектной внешностью, но это не столь уж важно. Люди лучше всего запоминают тех, кто их заинтересовал: важно, чтобы этот интерес был вызван общим приятным впечатлением. Поэтому, прежде чем заговорить с интересующим тебя лицом, постарайся собрать побольше сведений о нем, чтобы не действовать вслепую.

Умей не только брать, но и давать. Контакт начинает действовать только тогда, когда обе стороны верят во взаимовыгодность своего общения.

Не наноси удар из-за спины. Даже убедившись в невыгодности своего контакта, ты не должен интриговать против него или пытаться действовать в обход его — слухи о неблагодарности распространяются быстрее, чем респираторные инфекции, и могут затруднить тебе жизнь.

Веди записи. Чем больше ты имеешь контактов — тем успешнее они работают, но при большом количестве знакомых не полагайся на память — заведи тетрадь, где записывай: имя контакта, важнейшую информацию о нем и дату последнего общения. Регулярно проверяй эту памятку и возобновляй важные контакты даже без делового повода: телефонный звонок, e-mail или открытка к празднику не дадут интересующему тебя лицу почувствовать, что им пренебрегают.

Секс

Анти сексуальность

Есть вещи, которые женщины в нас не любят.

Исследователями Берлинского института социологии был проведен опрос, который выявил те моменты нашей внешности, которые отталкивают от нас женщин.

Плохие зубы. Раньше плохие зубы свидетельствовали о том, что этот самец неважно и нерегулярно питается, так что потомство и супругу он содержать не сможет. Сегодня плохие зубы означают, что их хозяин боится врачей-стоматологов.

Окладистая борода. Видимо, человек будущего действительно будет совсем лысым — иначе с чего бы вдруг современное человечество посетила мания истребления волос на большинстве частей тела — от лица до подмышек.

Плохая осанка. Согбенная фигура всегда воспринимается как знак подчиненности и зависимости человека, что не способствует его успеху в любовных делах.

Диалектная речь. У нас, в отличие от немцев, с этим такой проблемы нет. Но и мы можем понять неприязнь берлинских жительниц к тому щипяще-свистящему просторечью, на котором изъясняются южнее Штуттгарта. Услышав нечто вроде «Тута, дроля, был мой лисапед», москвички и петербуржанки тоже, наверное, не возбудятся. Хотя вологодское «оканье» или украинское «хэканье» может быть даже весьма эротичным.

Кроме того, женщины указали еще несколько мелких, но немаловажных деталей, которые мешают им воспылать страстью к представителю сильного пола:

- Красные следы от резинок на теле
- Заскорузлые пятки
- Волосы в носу
- Влажные ладони
- Голос «в нос»

Иллюстрация: Влад Лесников. Фото: ©RUPIN

http://www.parfums-azzaro.com

Hermitage S.A. - эксклюзивный дистрибьютор в СНГ. Тел (095) 212-2251/59; Факс (095) 212-1147

Товар сертифицирован

Опыт

«Дар» свыше

Коровы не летают, и это уже кое-что. Утром, отмывая капот своего автомобиля, ты можешь одновременно развлекаться орнитологическими изысканиями — уж если ты вынужден оттирать экскременты, то хотя бы знаешь чьи.

Чайка

Цвет — от черного до бежевого. Такая гамма объясняется разнообразным меню гордой птицы: туда входят яйца, рыба и насекомые, а в курортных местах также хлебные крошки — ведь это так романтично: кормить чаек с палубы.

Сова

Разбрызганное пятно, похожее на пролитое молоко, — результат жизнедеятельности кого-нибудь из совиного племени. Нежная белизна продукта совершенно не напоминает о первичных составляющих: мелких грызунах и насекомых.

Ласточка

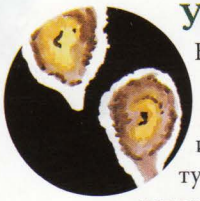
Аккуратно упакованная капсула из переваренных насекомых — точно такую же оставляют и стрижи.

Голубь

Белые и коричневые потеки расплываются в неровную кляксу. Оттирай быстрее. Помет отличается едкостью и портит самый качественный автомобильный лак.

Воробей

Даже такая маленькая птичка иногда тоже должна... того. Но пятнышко совсем небольшое.



Утка-кряква

Вещество состоит из останков маленьких рыбок, водорослей и насекомых. Иногда туда добавляются переваренные семена. Все вместе выглядит крайне высокохудожественно: бледно-коричневая кайма вокруг холмистого пейзажа.

Ворона

Настоящий ужас — это не только тот, который можно встретить в классических произведениях Хичкока. Вот, например, — сантиметров семь в диаметре и, едва подсохнув, с большим трудом поддается удалению.

Иллюстрация: Юлия Новикова

Профилактика

Жизнь — это движение

Ученые из Института аэробики в Далласе изучили зависимость между наступлением смерти и тренированностью мышц у бизнесменов.

Значительно меньше положенного срока проживали те, кто не занимался никакими упражнениями. Хотя им достаточно было лишь немного изменить распорядок дня и не лениться:

- Старайся каждый день ходить до своего офиса пешком, затрачивая на это 30–40 минут.
- Выйди раньше на одну остановку метро или подальше припаркуй машину и шагай на работу!
- Избегай лифтов — чаще поднимайся по лестнице.
- Не стой на эскалаторе, а двигайся вместе с лентой.

Необходимо поддерживать двигательную активность среднего темпа, но достаточно долго. Вместо 10-минутной утренней пробежки значительно полезнее длительная ходьба. И позаботься о том, чтобы включить в свою жизнь регулярные аэробные упражнения (езда на велосипеде, плавание).

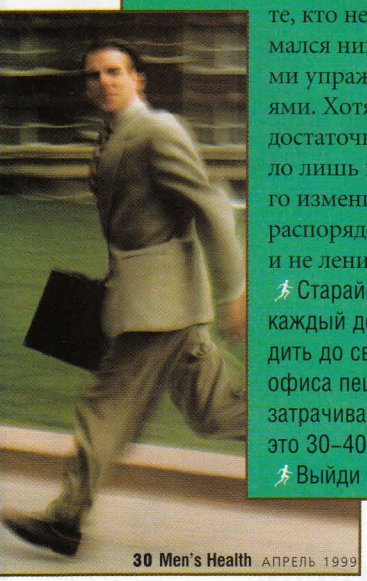


Фото: FotoStock

Про питание

Чашку кофею я тебе бодрящего налью... нет, лучше себе.

Содержание кофеина в некоторых напитках
Какао (100 г) 3-30 мг
Кока-кола (0,3 л) 30-50 мг
Ред Булл (0,25 мг) 80 мг
Чай (1 чашка) 30-70 мг
Горячий шоколад (100 г) 15-105 мг
Растворимый кофе (1 чашка) 60-80 мг
Эспрессо (1 чашка) 90-110 мг
Черный кофе (1 чашка) 80-170 мг

Бодрящий эффект кофе объясняется содержанием в нем психоактивных веществ — кофеина и теофиллина — стимуляторов центральной нервной системы. При поступлении в организм они блокируют фермент фосфодиэстеразу, в результате чего усиливается действие гормонов — адреналина, гистамина и др. Усиливается кровообращение в головном мозге, сопровождающееся приливом энергии и ясностью мышления. На основании 10-летнего исследования, проведенного в США, сделан вывод, что у пьющих кофе риск самоубийства ниже, чем у тех, кто его не пьет. Кофеманы более устойчивы к стрессам, меньше страдают гипертонией, диабетом. Более того, они меньше других увлекаются транквилизаторами и антидепрессантами. Зачем, когда есть кофе?

Фото: ©Photodisc

ARIA Ltd. - эксклюзивный дистрибьютор в СНГ и странах Балтии. Тел.: (095) 212-2251/59; факс: (095) 212-1147. Товар сертифицирован

Иллюстрация: Борис Спиридонов

Опыт

Глубокоуважаемый шкаф

Шкаф, в котором каждой вещи отведено свое место, где ничто не мнется, не рвется и не прячется по темным закоулкам от хозяина?

Фантастика? Нет, это вполне реально. Главное — изначально все разумно спланировать, тогда поддерживать порядок в шкафу будет столь же естественно, как умываться и чистить зубы.
① Отделение для пальто и плащей должно быть не ниже 1 м 55 см. Для пиджаков и курток — 110 см. Идеальное решение: вешалки-зажимы для брюк (высота полки может не превышать 50 см). Брюки на таких зажимах практически не мнутся.
② Можно держать рубашки на плечиках. Но все-таки полагается их хранить в сложенном виде на плоских полках. Мастерство грамотного складывания рубашек достигается не сразу, но стоит потратить два-три вечера, чтобы овладеть этим искусством.
③ Для свитеров и футболок подойдут невысокие (по 40 см) полки. Они должны быть узкими, чтобы на одну полку входила одна стопка одежды.
④ Сетчатые ящики для белья и обуви располагаются в самом низу. Верхние — для носков и нижнего белья, нижние — для ботинок. Сетчатые ящики обеспечивают хорошую вентиляцию.
⑤ Галстуки и ремни подвешивают связками на держателях. Головные уборы и шарфы занимают место на верхних полках.
И еще несколько рекомендаций:
Внутренняя подсветка уменьшит количество времени, проводимого тобой в шкафу.
Плечики из кедра или кипариса предохранят шкаф от нашествия моли.
В глубоком шкафу труднее поддерживать порядок. Идеальная глубина шкафа — 60 см.

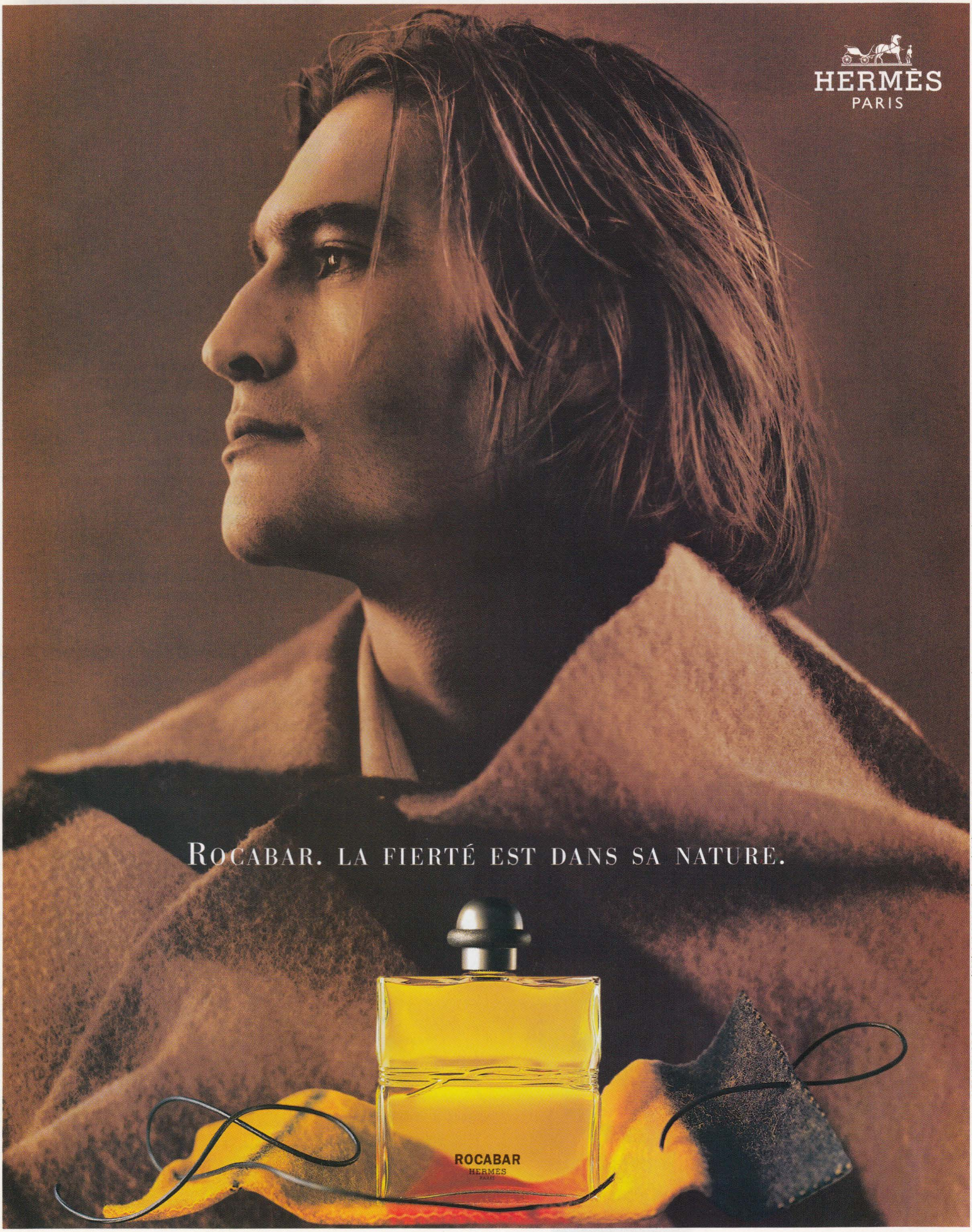
Профилактика

Кровожадины

Пиявки не нравятся никому — черные, извиваются да еще кровь сосут. Однако, как бы к пиявкам ни относились, ясно одно: они существа полезные и нужные.

Медицинские пиявки отличаются от тех, что водятся в прудах, только названием и тем, что их разводят в неволе. Нужны они для лечения, именуемого гирудотерапией. По сути это кровопускание, но только более мягкое и естественное. Сосать кровь — это жизненное кредо пиявки, но есть еще одна полезная способность. Они выделяют гирудин — фермент, препятствующий свертыванию крови. После того как пиявка отобедает, кровь в месте впиявливания не сворачивается до 12 часов, чего ни один препарат добиться не в состоянии. Одна пиявка высасывает до 10 мл крови и сытая отваливается. Жизнь их коротка — после трапезы их уничтожают, дабы они не смогли перенести какой-нибудь СПИД. Уже не одно столетие пиявок ставят при высоком артериальном давлении, глаукоме, тромбофлебитах и геморрое. Но примитивные пиявки вписались и в новейшие медицинские технологии — их используют также в микрохирургии и трансплантологии для того, чтобы сосуды после операции не тромбировались, а ткани хорошо снабжались кровью.

Фото: East News



ROCABAR. La nouvelle eau de toilette Hermès pour Homme.

HERMITAGE S.A. — тел.: (095) 212 2251/59; факс: (095) 212 1147. Эксклюзивный дистрибьютор в России. Товар сертифицирован.

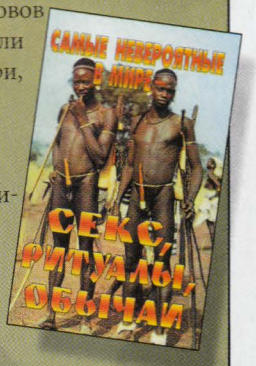
Publicis EtNous

Книги

И.Панкеев
Энциклопедия этикета
Изд-во «Олма-Пресс», М., 1999 г.

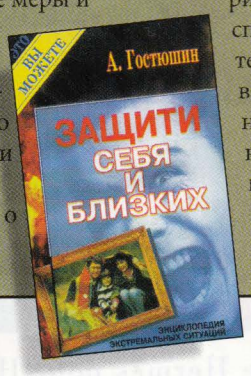
В советское время было написано немало книг о том, в какой руке следует держать вилку. Это, положим, все уже запомнили... Времена меняются, а с ними не могут не меняться и правила хорошего тона. Но сказано: новое — это хорошо забытое старое, поэтому нет ничего удивительного в том, что в новейшей «Энциклопедии этикета» Ивана Панкеева часты ссылки на книгу «Хороший тон», изданную в славном 1881 году. Впрочем, кроме «хорошо забытых» русских традиций, правил поведения в церкви, православных обычаев и выдержек из старинного письмовника, читатель найдет в новом издании рекомендации о том, как проявить себя с лучшей стороны во время телефонного разговора, в очереди, в общественном транспорте. Книга поможет даже написать «резюме» для работодателя. Совет навскидку: по сверхновым правилам на день рождения можно дарить деньги (но в конверте или в кошельке).

Я.Талалаж, С.Талалаж
Самые невероятные в мире — секс, ритуалы, обычаи
Серия «Радости секса»
Изд-во «Крон-Пресс», М., 1998 г.

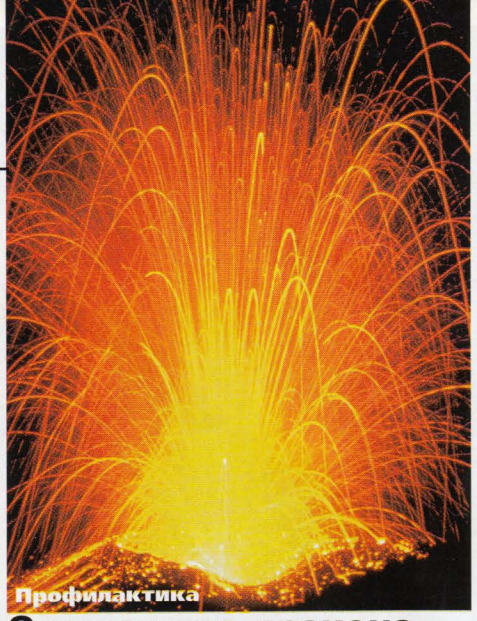


Стоит главе семейства из западноафриканского племени догон слишком надолго задержаться в джунглях, и семья «похоронит» горе-добытчика в его отсутствие, а по возвращении в упор откажется его замечать, считая бесплотным духом... Любители коки индейцы кагаба ненавидят секс, и жены силой принуждают своих мужей к исполнению супружеских обязанностей. Эскимосы практикуют сдачу в аренду своих жен. А в Китае и сегодня можно зарегистрировать брак с призраком. Неужели все это правда? Призадумаешься, прочитав эту книгу. Уж слишком не похожи на нас каннибалы с островов Фиджи, пожиратели мухоморов Сибири, «неприкасаемые» люди Индии, гаитянские зомби и африканские люди-леопарды. Но это еще цветочки... Представь себе, что ты абориген Мадагаскара и случайно нарушил табу. Судить тебя будет величайший в этих местах мудрец — Его Честь Крокодил.

А.Гостюшин
Защити себя и близких. Энциклопедия экстремальных ситуаций
Серия «Это вы можете»
Изд-во «Рипол Классик», М., 1997 г.



«Личный иммунитет безопасности, — считает автор, — держится на конкретных знаниях, на чувстве меры и на понимании общей логики безопасности». 322 страницы книги как раз и содержат уроки логики и знания о стихийных бедствиях, ДТП и т.д. Главы Арест и Финансовые трудности напоминают о народной мудрости про тюрьму и про суму. Есть здесь и на первый — но только на первый — взгляд неожиданные пункты, такие, как Полтергейст, Безответная любовь, НЛО и Конец света. Каждая статья, от Авиакатастрофы до Ядовитой змеи, сопровождается контактными телефонами (телефоны доверия, службы спасения и пр.) и списком дополнительной литературы. Можешь не верить в пришельцев, но, увидев однажды голубоватое свечение, исходящее от зависшей в воздухе тарелки, на всякий случай отвернись. Это и есть чувство меры.



Профилактика

Орешек для дракона

Если тебя донимает изжога

...а под рукой нет медикаментов, можно воспользоваться народным средством: взять лесной орех или фундук, как можно тщательнее разжевать и проглотить несколькими глотками. Другие простейшие способы: на ломтик ржаного хлеба насыпать немного золы (кстати, не такая уж и гадость — на вкус немного напоминает яичницу) или разжевать кусочек мела.

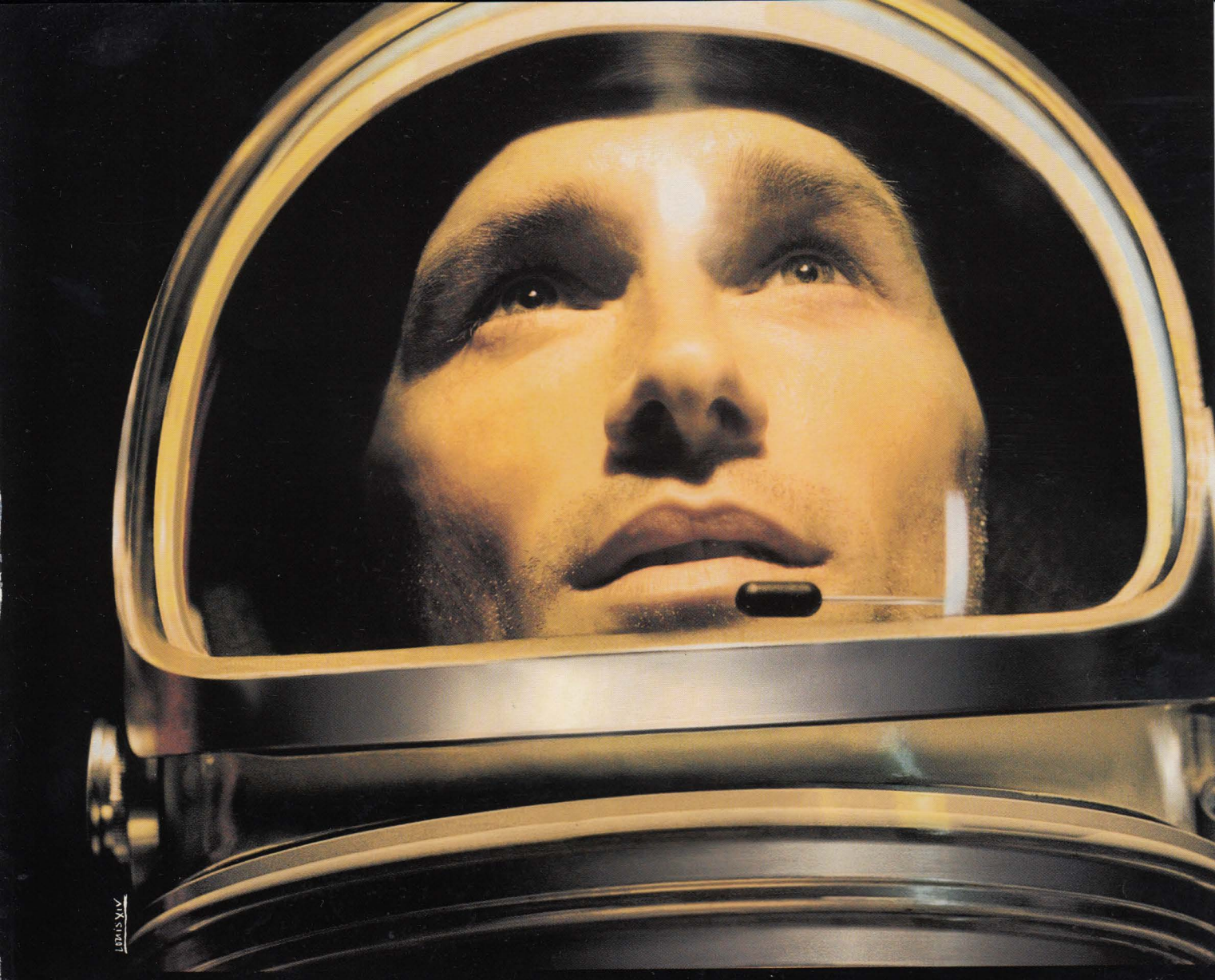
Фото: East News/SPL

Статистика

Зачем мы отъезжаем

Что российские мужчины называют «хорошим отдыхом»? Проведенный нами опрос выделил приоритеты, которым отдают предпочтение одинокие мужчины, отправляющиеся в туристические поездки.

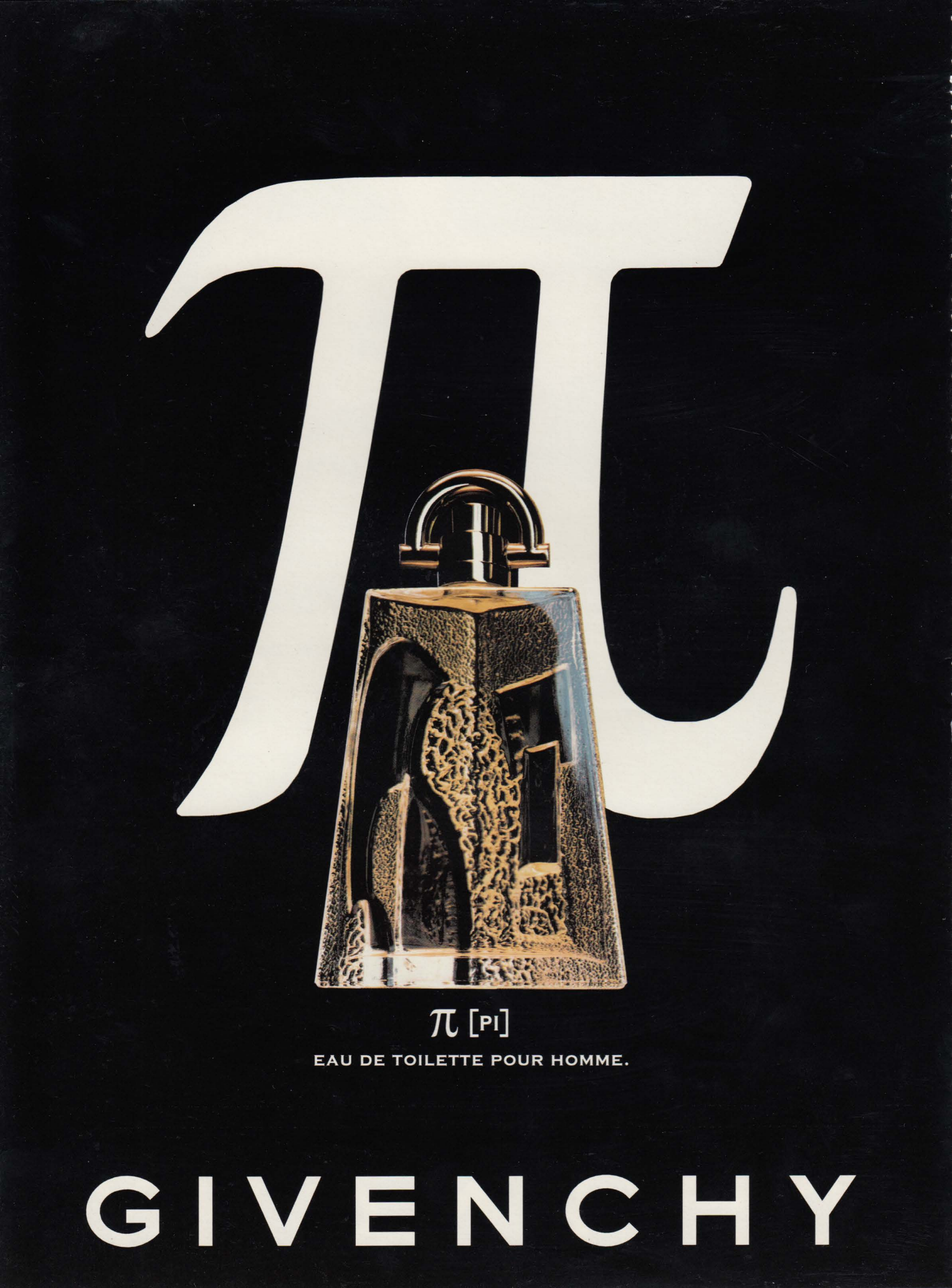
Возможность поплавать — 79%
Хорошее питание — 78%
Наличие девушек, с которыми можно познакомиться, — 69%
Ночные клубы, дискотеки и рестораны — 60%
Высокий уровень гостиничного сервиса — 59%
Наличие спортивных площадок и гимнастических залов — 55%
Хороший климат — 53%
Живописные виды и красивая природа — 40%
Достопримечательности — 39%
Интересная и приятная публика — 29%.



ЗА ПРЕДЕЛАМИ БЕСКОНЕЧНОСТИ

Подлежит обязательной сертификации

GIVENCHY


π [PI]
EAU DE TOILETTE POUR HOMME.
GIVENCHY

Комфорт

Ванна с газировкой

Шестисотый «Мерседес», ванна с гидромассажем и растопыренные пальцы в нашей стране давно стали символами сладкой, хотя и не слишком спокойной жизни.

А между тем, гидромассажные ванны были созданы вовсе не для того, чтобы купать в них золотые цепи и девиц из службы сопровождения. Они предназначены для тех, кто много и упорно работает. Медики считают: «Наибольшую пользу гидромассажные ванны приносят тем людям, которые по роду своей деятельности ведут сидячий образ жизни и не имеют времени для того, чтобы серьезно заниматься своим здоровьем и спортивной формой». Что такое гидромассаж? Это не просто приятная процедура, имеющая косвенный лечебный эффект. Уже после двух-трех недель регулярного гидромассажа человек начинает активно терять избыточный вес, его кожа становится более упругой и свежей. Гидромассаж успешно борется с дряблостью, бугорчатостью кожи, целлюлитом и жировыми складками. Водяной массаж считается великолепным стимулятором здоровой деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы. Ревматизм, ишиас, остеохондроз, радикулит, вегетососудистая дистония — список болезней, для лечения которых практикуются гидромассажные процедуры, мог бы занять несколько страниц убористого текста. Также гидромассаж — эффективный способ для расслабления и успокоения мышц, уставших после спортивных нагрузок. Так что ванна с гидромассажем — это не дорогостоящий бессмысленный механизм для пускания пузыриков и пыли в глаза знакомым. Это — великолепный домашний доктор.

Иллюстрация: Юлия Новикова

Опыт

Слышу звон — не знаю, где он

Контрольные ворота перед посадкой в самолет теперь есть во всех аэропортах — даже самых маленьких.

Вроде бы все знают, что детекторы сигналят, чувствуя присутствие металла, однако каждый второй пассажир считает своим долгом малость позвенеть, чтобы потом начать лихорадочно рыться в карманах под бесстрастными взорами служащих аэропорта. Если ты не хочешь привлекать к своей скромной персоне лишнее внимание — лучше заранее переложить в ручную кладь все, что может подать голос. Это не только гранаты и револьверы, но также:

- **ключи;**
- **органайзеры с металлическими пружинами;**
- **карманные ножи;**
- **перьевые и шариковые ручки;**
- **сотовые телефоны;**
- **монеты;**
- **любые металлические аксессуары;**
- **часы;**
- **очки в металлической оправе;**
- **тюбики (например, с кремами);**
- **сигаретные пачки и презервативы (они упакованы в фольгу).**

А если ты не хочешь демонстрировать всем безукоризненную чистоту и свежесть своих носков, то любимые гриндерсы лучше сдать в багаж, а в полет надеть обувь, не содержащую металлических заклепок.

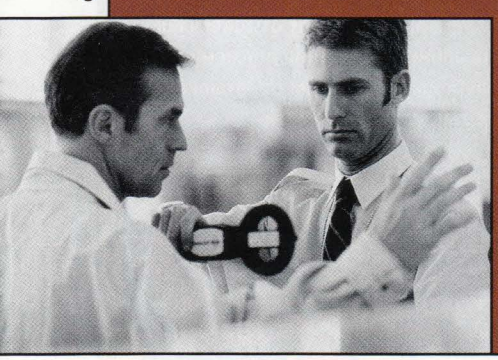


Фото: ФОТОбанк

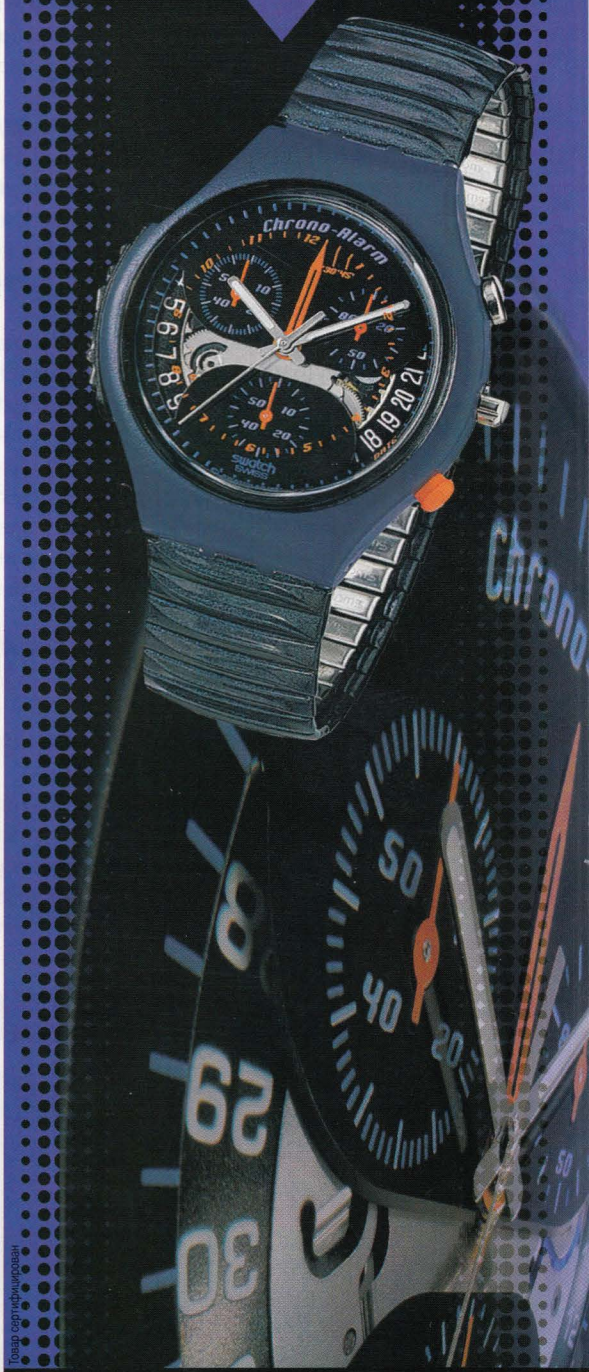
swatch

ЧАСЫ SWATCH "CHRONO"

хронограф с точностью до десятых долей секунды

водонепроницаемые до глубины 30 метров

тахометр



Товар сертифицирован

Магазины SWATCH

в Москве:

Столешников пер.,14, "База 14"
ул. Тверская, 16/2, "Актер"
ул. Ярцевская, 19, Рамстор

в Питере:

наб. кан. Грибоедова, 18-20/27
ул. Л. Толстого, 1/3

Про питание

Задай себе перцу!

Что является высшей формой кулинарного искусства? Умение правильно использовать пряности и специи.

Пряности добавляют в пищу не только для того, чтобы сделать ее вкусной и ароматной. Большинство пряностей обладает также лечебными свойствами и содержит вещества, необходимые для здоровья человека. Поэтому детский стишок: «Ешь горчицу, кушай хрен, будешь, как Софи Лорен» не столь глуп, как кажется. Но так как журнал у нас мужской и Софи Лорен для нас не показатель, мы можем переиначить это высказывание, например: «Ешь гвоздику и мускатный орех, будешь, как Сильвестр Сталлоне». Ну и что, что не в рифму? Главное — суть передана верно.

Анис

Сладко-горький, очень пахучий.

Для приготовления рыбных, мясных и овощных блюд, а также напитков.

Благотворно влияет на пищеварение.

Продается в семенах.

Гвоздика

Горько-сладкий, очень глубокий пряный вкус.

В маринадах, соусах и сладких блюдах. Гвоздику также часто добавляют в кофе.

Обладает антисептическими свойствами. Активно используется во многих медицинских отраслях, прежде всего в стоматологии.

Продается в виде порошка или высушенных цветков гвоздичного дерева.

Мускатный орех

Теплый, сладковатый, с далекой горчинкой и настоящим ореховым привкусом.

Для мясных блюд, выпечки, глинтвейна.

Врачи рекомендуют мускат как домашнее средство для лечения простудных заболеваний, поскольку он содержит эфирные масла, способные уничтожать многие виды бактерий.

Продается в виде продолговатых крупных орехов без скорлупы. Перед употреблением натирается на терке. В натертом виде быстро теряет свои свойства.

Корица

Сладкий вкус с горьким послевкусием. Теплый древесный аромат.

Можно добавлять в любые сладкие блюда — от булочек до печеных яблок.

Вызывает аппетит и улучшает пищеварение.

Продается как в виде порошка, так и в виде палочек. Последние используют для приготовления напитков.

Базилик

Острый, пряный вкус.

Пицца, паста, лазанья. Итальянцы добавляют ее во многие блюда из даров моря.

Стимулирует аппетит и улучшает пищеварение.

Базилик — очень сильная пряность. Свежих листиков можно класть достаточно много, а вот сухой базилик добавляют в кушанье на кончике ножа.

Розмарин

Нежный, тонкий, слегка смолистый вкус.

Для блюд из птицы и дичи.

Шекспировская Офелия, перебирая сорванные травы, говорит о розмарине, что он «хорош для воспоминаний». Действительно, учитывая благотворное влияние розмарина на кровообращение, можно предположить, что он способен улучшить память при некоторых атеросклеротических заболеваниях.

Обычно продается в засушенном виде. При готовке следует учесть, что розмарин «конфликтует» с лавровым листом и их нельзя использовать в одном блюде.

Практика

Как сидишь, водитель?

После пятичасового сидения за рулем человек из машины не выходит. Он из нее буквально выползает.

Даже самые комфортные сиденья лишь ненамного уменьшают нагрузку на позвоночник, возникающую у сидящего человека. В идеале каждые полтора часа водителю рекомендуется покидать машину и проделывать на обочине упражнения. Но если даже ты не можешь устраивать себе подобную разминку — то сидеть за рулем правильно ты вполне в состоянии.

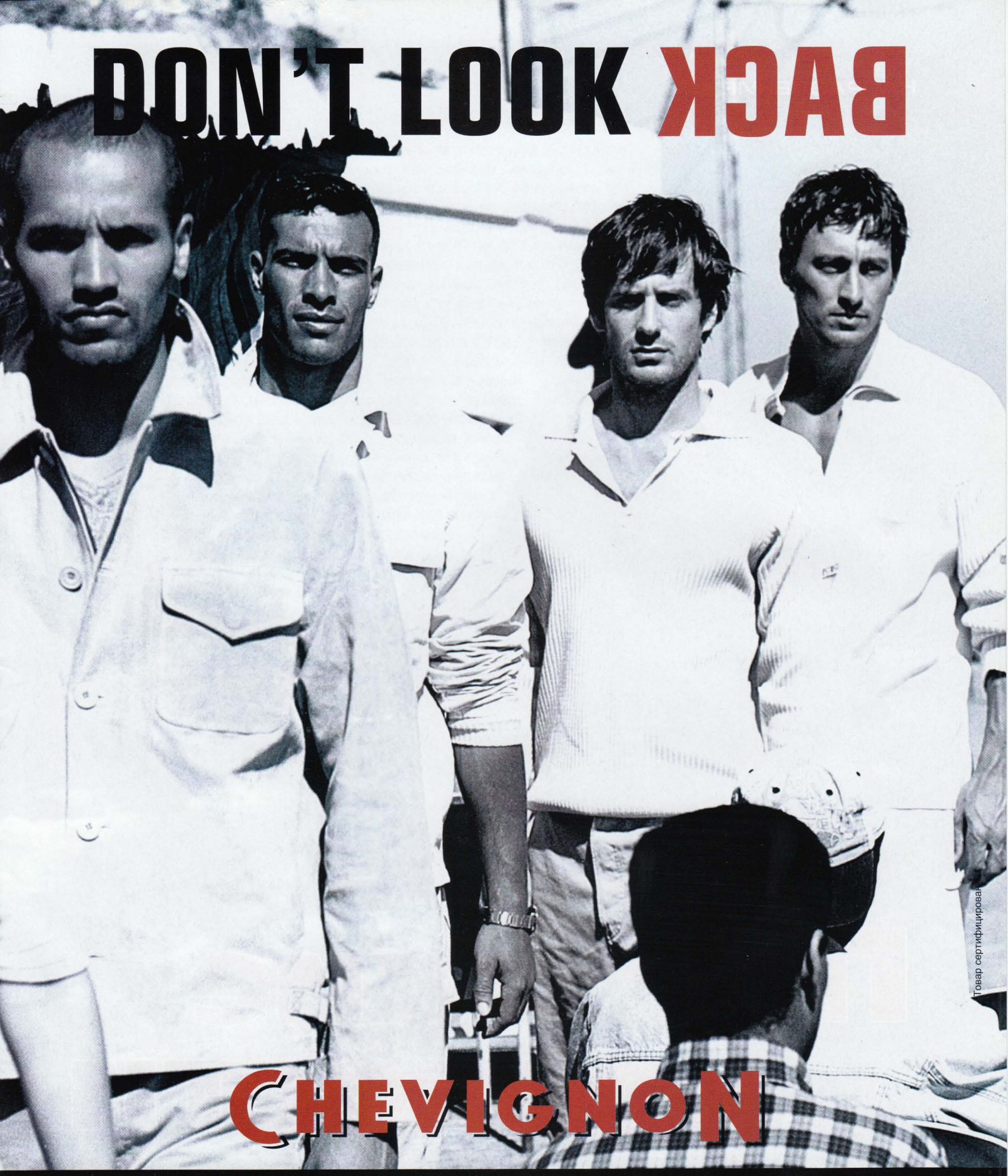
1. Особая нагрузка приходится на плечевой пояс. Пытаясь расслабиться, ты откидываешься на спинку сиденья — а зря. Так ты препятствуешь нормальному кровообращению в мышцах. Несколько раз высоко подними и опусти плечи — это простимулирует кровообращение.

2. Край сиденья не должен проходить прямо под коленями — в таком положении ты пережимаешь нервные каналы. Колени должны на несколько сантиметров выступать за край сиденья.

3. Спинка сиденья должна быть наклонена под углом 30°.

4. Подголовник, расположенный к тебе чуть ближе, чем нижняя часть спинки, в случае аварии убережет от травмы шейных позвонков. Но он не должен находиться ближе чем в 3 см от затылка — иначе ты будешь автоматически вытягивать вперед шею, принимая неправильную осанку.

Иллюстрация: Борис Спиридонов



Адреса магазинов "Шевиньон" **в Москве**: Столешников пер., 14, "База 14", тел. (095) 733-9200;
ул. Тверская, 16/2, Галерея "Актёр", тел. (095) 935-7780; ул. Садовая Спасская, 3, тел. (095) 975-0438;
в С-Петербурге: наб. канала Грибоедова, 18/20-27, тел. (812) 310-8986;
в Красноярске: пр-т Мира, 107, тел. (3912) 21-4547

Плотские радости

Кто из нас не любил в детстве кататься на плоту? Сегодня мы, конечно, выросли, но это еще не значит, что мы окончательно распрощались с детскими пристрастиями: просто эти пристрастия стали дороже и экстремальнее. Рафтинг — спуск на резиновых плотах по горным стремнинам — является, пожалуй, одним из самых активных видов отдыха. За день опытная команда проходит по 100–120 км, причем все это время каждый участник команды находится в постоянном мышечном и нервном напряжении — он должен грести, обдаваемый ледяной водой, сражаться с течениями и подводными камнями и ежесекундно рисковать быть выброшенным резким толчком в кипящие буруны между речных валунов. Тем не менее, находятся любители, которые готовы год за годом проводить свой заслуженный отпуск именно таким каторжным образом. И они еще уверяют остальных, что поездка на рафте — это лучшее, что может случиться с человеком в жизни.

Что необходимо?

Ну, во-первых, сам рафт: резиновый шести- или восьмиместный плот. Однако любители рафтинга предпочитают не покупать рафты, а арендовать их: рафты даже в сложенном состоянии довольно тяжелы и велики, что делает их крайне неудобными для хранения и транспортировки. Спасательные жилеты и весла — по веслу на человека — идут в комплекте

с рафтом. Но и без этого приобретать придется немало:

- защитный шлем;
- гидрокостюм;
- специальная непромокаемая обувь для рафтинга;
- непромокаемая утепленная куртка;
- гидроизолирующие мешки для перевозки багажа;
- палатка, термос, спальный мешок, походная кухня; ножи, фонари — вообще все, что обычно используется в походах;
- обязательно несколько мотков крепкой веревки — они очень пригодятся. Из длинной и прочной веревки заранее нужно приготовить «моркву» — так на жаргоне рафтингистов называется аналог спасательного круга: пенопластовый поплавок с бечевой, который с берега кидают упавшему в воду человеку.

Чего нельзя делать ни в коем случае:

- Составлять команду только из новичков — на рафте должно быть хотя бы двое опытных рафтингистов.
- Привязываться к рафту. Обычно гребец сидит, держась ногами за натянутую веревку. Соблазн привязаться к ней, чтобы не вылететь за борт при сильном толчке, достаточно велик, но, если рафт перевернется, привязанный человек не сможет освободиться.
- Проходить опасные участки реки без предварительного осмотра с берега. Все участки по интернациональной шкале опасности оцениваются от 1 до 6 баллов, где 3 балла — ровное, быстрое течение без подводных камней. Участки, сложностью превосходящие 4 балла, нужно проходить только после тщательного их обследования. Лучше всего, когда переход совершают две команды — в этом случае на берегу всегда находится контролирующая ситуацию команда. Признаки опасного участка: резкий поворот, нарастание шума, учащение подводных камней, убыстрение течения.
- Опытные рафтингисты считают очень плохой приметой, когда кто-то плюет в воду или бросает в нее мусор, — река может «обидеться и наказать». За нарушение этого правила новичка даже могут ссадить на берег — от греха подальше.

Где?

Непал, Кавказ, Урал — наиболее любимые рафтингистами маршруты, где находятся их базы. При наличии собственного рафта сойдет любая река с быстрым течением.

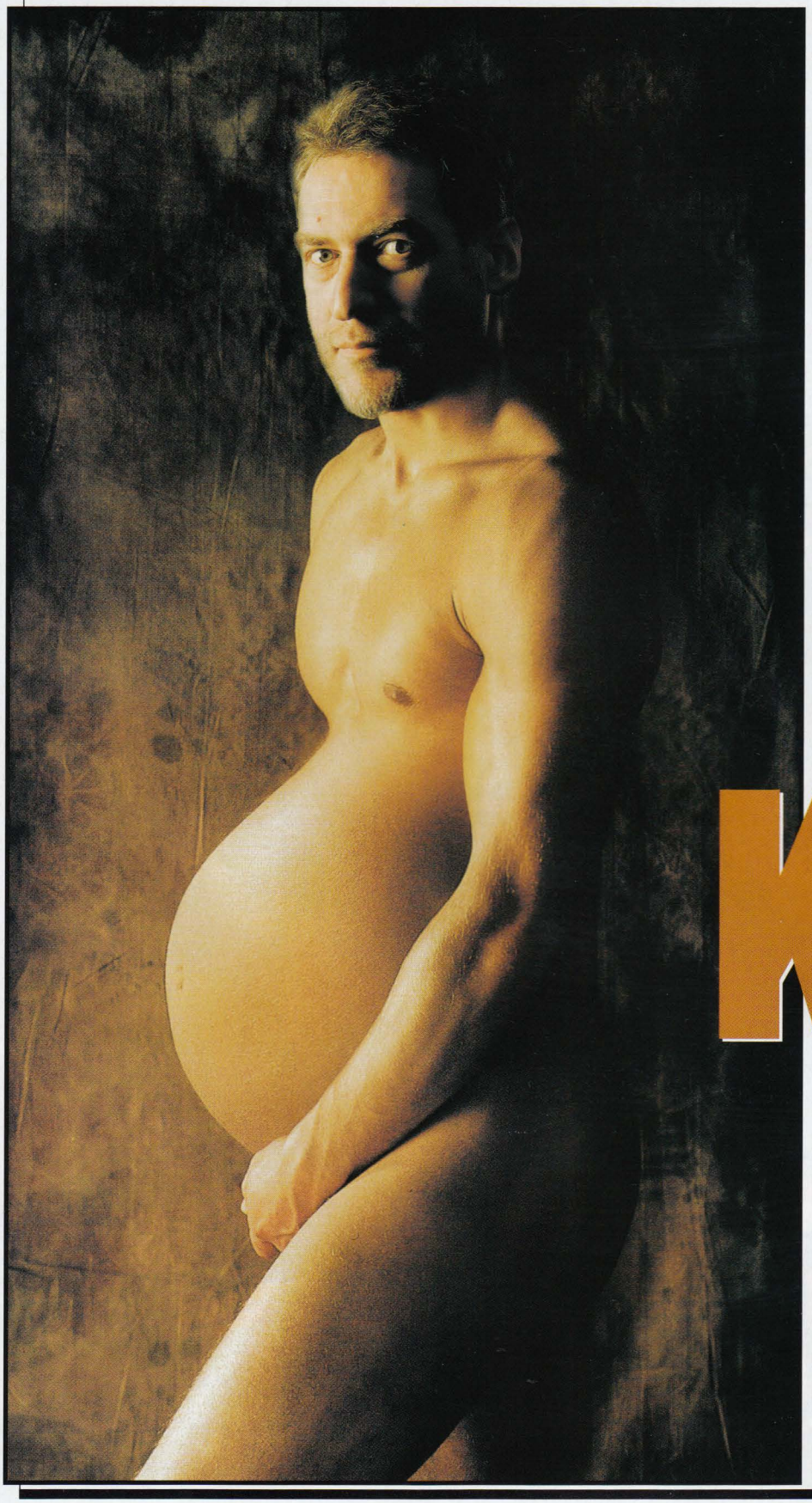
Сколько стоит:

Сама поездка обойдется минимум в $300, максимум в $1500. Еще около $1000 будет стоить экипировка.

Куда обращаться:

- Агентство по туризму им.Павла Венгрова (т.285-03-06, 285-92-75)
- Фирма КОРО (т.979-91-70)

Фото: ФОТОбанк



Мой приятель Илья, человек в высшей степени цивилизованный и безупречный семьянин, решил присутствовать при родах своего первенца. «Сижу я в коридоре около двери в родовую палату, слушаю доносящиеся оттуда жуткие крики, жду своей очереди. В какой-то момент дверь открылась и пошатываясь вышел будущий папаша — весь бледный как мел, в заблеванном костюме, едва не теряя сознание... Оценил я обстановку, глубоко вздохнул и постановил: пойду-ка я лучше восвояси».

Автор: **АК Троицкий**

Как

Отношение к присутствию отца при родах у нас до сих пор противоречивое и несфокусированное. Высказываются аргументы и «за», и «против», причем доводы у женщин и мужчин не вполне одинаковые. Главный тезис мужчин, настроенных позитивно: надо морально поддержать своим присутствием любимую женщину в самый ответственный для нее час. У мужчин-противников соучастия теория не столь благородна, но имеет прагматический вес: они утверждают, что, насмотревшись на все это, у мужика на собственную

МЫ рожали

жену уже никогда (или, по крайней мере, на долгое время) «не встанет». Эта боязнь перекликается и с основным женским аргументом «против»: не хочу и вообще не нужно, чтобы он видел меня такой. Надо сказать, что популярный женский довод в пользу присутствия (помимо, разумеется, «моральной поддержки») звучит так, что партнера тоже может скорее испугать, а именно: пусть, пусть он посмотрит, какой ценой нам это дается! Вот и думай после этого: а нужно ли тебе такое поучительное хоррор-шоу?

У меня никаких терзаний не было. Ни малейших. Я знал точно, что буду помогать жене рожать ребеночка. Если и не помогать, то во всяком случае быть при сем. Жена намного моложе меня, это ее первый ребенок и, хотя те чувства, которые я к ней испытываю, вряд ли можно назвать отеческими, оставить ее без заботы и поддержки я никак не мог. К счастью, наши намерения совпали, и, когда Марианна позвонила мне днем из роддома и сказала, что у нее начались схватки, я немедленно закруглил дела, взял все необходимое и прибыл в родильное отделение.

События происходили в простом московском роддоме № 3 (а вовсе не в Англии, как некоторые писали при этом). Если не считать великого врача-акушера Адьяна Нилиевича, курировавшего наши роды, я был единственным мужчиной на этаже. Представьте себе длинный коридор, по обе стороны которого родовые боксы — большие комнаты со стеклянными стенами и одной кушеткой посередине. Пока Марианна, лежа на такой кушетке в своем боксе, примерялась к схваткам, я, ненадолго покидая ее время от времени, разгуливал по отделению, беззастенчиво глазея по сторонам сквозь прозрачные стены. Большинство боксов было занято — порядка дюжины женщин ожидали роды. Их крупные лежачие тела в залитых светом зальчиках выглядели щемяще одиноко. Наедине со схватками, с болью, с мандражом... Я лишний раз порадовался тому, что не оставил свою жену. Некоторые женщины стонали и кричали: дело пошло...

Должен сказать, что мне ни секунды не было страшно или неприятно. Наверное, по двум причинам. Во-первых, я понимал, что смогу отвлечь, развлечь и успокоить жену, только если сам буду абсолютно спокоен и уверен в себе. Я постарался и я был. Во-вторых, природное любопытство. Я обожаю новые впечатления и коллекционирую их всю жизнь — но главного, самого таинственного и магического из всех, мне не дано было испытать. Я ловил все вокруг, как чертов локатор. Марианна потом рассказала мне, что никогда в жизни она не видела у меня таких широко раскрытых глаз.

Доктор был первым, к кому Сашенька попала в руки, медсестра — второй, я — третьим. Минуты через три после рождения. Да, свежерожденные выглядят своеобразно. Помимо крови, которую я видал и к которой был готов, детка была местами покрыта еще какой-то белой субстанцией, похожей на зубную пасту, а главное — цвета она была не белого, не розового, даже не красного, а сине-фиолетового.

Медсестра обмыла, обмерила и взвесила младенца (я стоял рядом), разобралась с пуповиной (сложная процедура: ставится зажимчик, прижимается...), запеленала девочку и передала ее мне. Пока Марианна отходила, мы с Сашулей остались одни: гуляли с ней по отделению, она верещала, я пел ей песенки и время от времени звонил по мобильному телефону родственникам и друзьям, сообщал им новость и давал послушать голосок. Что происходило вокруг, я плохо помню; это был самый удивительный час в моей жизни.

Потом я отнес ребенка мамочке и поехал домой. На следующее утро, к концу смены, привез в роддом угощение. Мы сидели в ординаторской со знакомыми уже врачами, сестрами, анестезиологами, пили шампанское, заедали тортом, беседовали о родах, матерях и дочках — и это было несравненно лучше, чем квасить водку дома с дружками. Потому что я был приобщен, я имел право.

Марианна потом сказала: «Я знала, что ты будешь со мной, и была спокойна. Может быть, твое присутствие было для меня не менее важным, чем руки хорошего врача».

Я не хочу навязывать свою точку зрения. Просто рассказал, как это было. Потрясающе.

P.S. Пару слов о сексе. Если вы относитесь к занятию любовью, как к жратве, то да, роды — штука не очень аппетитная. Если для вас это нечто более чувственное — то, как мне кажется, ничто не сближает так глубоко и надолго, как опыт предельного совместного переживания.

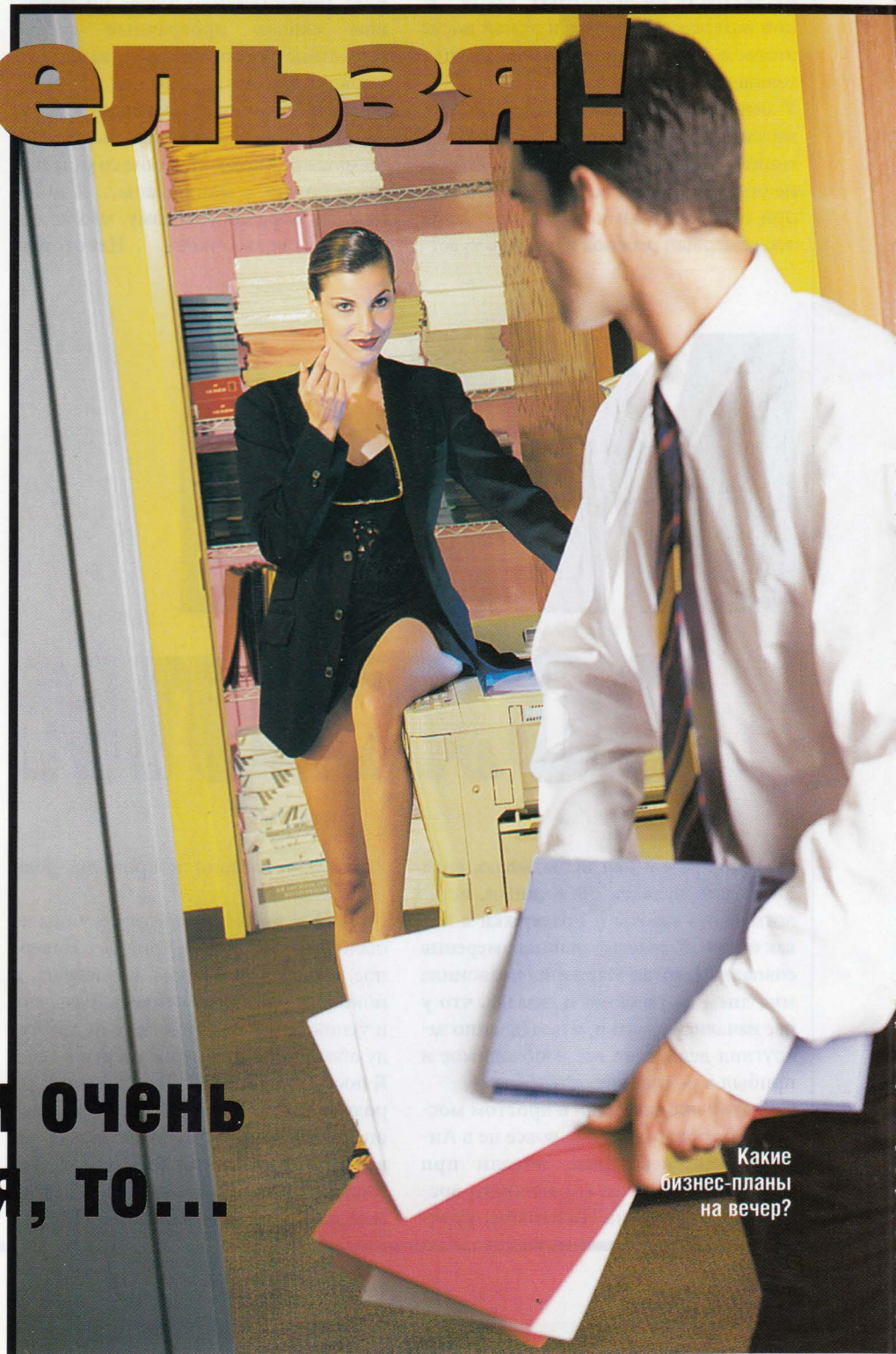
Служебный роман: Нельзя!

Есть на свете вещи, про которые все говорят «лучше этого не делать» и которые делают все. Просто «так получается». Просто обстоятельства, инстинкты и дух противоречия иногда берут верх. Если у тебя наклевывается «служебный роман», то единственный совет, который тебе может дать человечество с высоты своего многовекового опыта, — лучше этого не делать. Еще раз большими буквами и курсивом: *ЛУЧШЕ ЭТОГО НЕ ДЕЛАТЬ.*

Автор: **Роберт Кузнецов**

Но если очень хочется, то...

Однако человечеству легко рассуждать. Человечество не видело, как она влажно блестит глазами с 9 до 18 каждый день, кроме выходных, и как томно она потягивается в конце рабочего дня 5 раз в неделю. Также нам ничего не известно о том, где человечество вообще подыскивало себе новых знакомых, сидя круглые сутки на работе. Короче говоря, соблазн велик. Идти



Какие бизнес-планы на вечер?

или нет по этому тонкому льду — решать тебе. Безопаснее не ходить. Но, если ты провалился, воспользуйся хотя бы «советами утопающему».

Проверка кандидатуры

Как будут развиваться ваши отношения и чем все кончится, зависит в основном от нее, той самой, которая потягивается и блестит. О ее характере ты заблаговременно можешь выработать самое точное представление: в этом смысле ты находишься в более выигрышном положении, чем «посторонний» кавалер.

⚠ **Если** она принципиальная девушка и никому не дает спуску, будь готов к осложнениям.

⚠ **Если** она карьеристка, приготовься подложить свой труп под ее каблучок.

⚠ **Если** она норовит улизнуть с работы пораньше, очень может быть, что точно так же она поступит и с вашей великой любовью.

⚠ **Если,** получив задание, она вскрикивает: «Ой, у меня ничего не получится!», потом долго мусолит карандаш и размышляет, а каждые пять минут робко подходит к начальнику с вопросом: «Я все правильно делаю?», то учти — в 9 из 10 случаев в сексе все будет то же самое. Впрочем, некоторым это даже нравится.

Официальное уведомление

Чем дольше вы будете шифроваться, тем больше сослуживцы будут думать, что ваше основное занятие — обжиматься по углам во время обеденного перерыва. Перейдите в «официальный» статус, и сплетни быстро затихнут. Для этого вовсе не обязательно делать объявление по внутренней связи, достаточно сообщить самой болтливой секретарше, что вы с Олей не знаете, куда поехать в отпуск. Уже через 20 минут о вас будут знать все.

Связи с общественностью

Рано или поздно сослуживцы во главе с начальником вас раскусят. И от того, как они отнесутся к подобным «шалостям», зависит твоя карьера.

Если коллектив молодой, все свои и все на ты — нет причин для беспокойства. Тебя поймут, подмигнут и хлопнут по плечу. Среди курьеров и охранников твой авторитет может даже укрепиться.

А вот если в твоей комнате сидит пять женщин «трудной судьбы» и престарелый трудоголик-начальник — жди беды. Сживут со свету и понизят в должности.

Вообще, неплохо прикинуть, как ваши отношения выглядят со стороны. Циничное совращение вчерашней выпускницы не прибавит тебе очков, равно как и посягательства на честь замужней дамы. Будь готов к тому, что общественное мнение о твоей избраннице перенесется и на тебя. Ее не любят, считают вульгарной? Попрощайся и со своей репутацией.

Форс-мажорные обстоятельства

Интимные отношения со своей подчиненной можно отнести к экстремальным видам любви, это уже не служебный, а скорее «военно-полевой» роман. Ну, секретарша — еще куда ни шло, все-таки классика. А вот когда начинаются «замы», «завы» и начальники отделов... Распределение обязанностей, премирования, взыскания — во всем злопыхатели смогут разглядеть «выдвиженчество». Однако, если ты начнешь демонстративно спрашивать с нее строже, чем с других, — обидится она. Избежать этого невозможно, остается только минимизировать неприятности.

◎ Первым делом открой всю правду своему шефу. Пусть он узнает об этом от тебя. Скажи: так, мол, и так, любовь не картошка, что не должно отразиться на показателях эффективности. Осенью собираемся пожениться.

◎ Постарайся быть абсолютно объективным в оценке работы как своей боевой подруги, так и всех остальных, стоящих с ней рядом на служебной лестнице.

◎ Постарайся отделить личные отношения от деловых. А то потеряешь и девушку, и должность. Проводи с ней как можно больше времени вне офиса, договорись не вспоминать о чувствах на работе и о делах — в постели. Пресекай попытки коллег общаться с вами, как с чудом-юдом о двух головах. То же касается передачи поручений тебе через нее и ей через тебя. Донеси до сознания каждого, что ты и твоя подруга — две отдельные единицы в штатном расписании, а не сиамские близнецы.

◎ Разъясни ей свою позицию: «Я начальник, поэтому на работе желательно со мной особенно не спорить и меня при всех не воспитывать». Зато вне работы вы совершенно равны. И она даже равнее. Можешь в обязательном порядке передавать руководство в ее руки после шести вечера.

◎ Если возможно, постарайся вывести ее из твоего подчинения — перевести, например, в другой отдел или филиал (можно даже с повышением). Поверь, так будет лучше для всех.

Разрыв договора о намерениях

Мало кому посчастливилось родиться в Санта-Барбаре, а это значит, что и в твоем служебном романе может когда-нибудь появиться последняя серия. Если вы расстанетесь спокойно — считай, что тебе повезло. Если нет — ты поймешь, что значит «за все на этом свете нужно платить». Ты сэкономил кучу времени, решая личные проблемы без отрыва от производства? Вот счет, распишитесь.

Конечно, у нас не Америка, и никто не потащит тебя в суд за «сексуальный харрасмент». Но каково тебе будет идти на работу, зная, что первым, кого ты встретишь, может оказаться последний человек, которого ты хотел бы видеть? По десять раз в день читать в чьих-то глазах приговор «Смерть предателям!» или, наоборот, лицезреть коварную изменщицу, все такую же веселую и красивую.

А она может еще начать новый роман. На этот раз не мелодраму, а ужастик «Страшная месть». Распускание слухов, интриги, скандалы — в этих вопросах женщины на редкость компетентны и изобретательны. Одна-две истерики, демонстративное питье валерьянки в переговорной — и даже самый прогрессивно мыслящий руко- ▸

Фото: Roderick Angle

водитель сочтет обстановку неконструктивной. Виноват в этом будешь ты. В общем, когда ты наконец поймешь, что пора закругляться, имей в виду следующее:

- Наилучшее время для прощания — вечер пятницы или канун праздников. Вы успеете перекипеть и обменяться пленными зубными щетками без свидетелей. Глядишь, к понедельнику она и успокоится.
- Если она объявила войну — сохраняй нейтралитет. Никаких ответных выпадов. На все вопросы отвечай: «Я уважаю ее как работника. Наши личные отношения, к сожалению, зашли в тупик. Видимо, это моя вина». Демонстрируй спокойствие и деловитость. Это будет выглядеть куда достойнее ее злобных сплетен.
- Если дело с каждым днем все сильнее пахнет керосином — немедленно увольняйся. Пока ты еще обладаешь хорошей репутацией, прекрасными рекомендациями и возможностью выбрать себе достойное новое место работы. И никогда не пытайся выжить ее, пусть даже она занимает место намного ниже твоего по служебной лестнице — твоему имиджу такое скандальное поведение (будь ты даже сто раз прав), нанесет непоправимый урон.
- А вообще, худшее, что тебе грозит в случае неудачного финала «служебного романа», — это потеря работы и, возможно, потенции (на нервной почве это случается). Не так страшно, верно? С тобой останутся любимые книги, друзья...

Итак, разложим на весах все составляющие служебного романа

Безусловные плюсы:

- вам не нужно знакомиться и тратить недели, чтобы узнать друг друга поближе;
- вам никогда не приходится подыскивать тему для беседы;
- ты часто ее видишь;
- редкие по остроте ощущения: любовь на рабочем столе в обеденный перерыв;
- ты видишь ее при полном параде не только в гостях;
- это так романтично — скрываться от всех, иметь тайну.

Безобразные минусы:

- ты ЧАСТО ее видишь;
- она видит тебя сколь угодно много, просто не сводит с тебя глаз, это отвлекает;
- вообще, все это мешает работать, а тебя подозревают в тунеядстве;
- ты не можешь задержаться после работы или пообедать в мужской компании;
- в случае неудачного исхода ваш разрыв может серьезно повредить твоей карьере и репутации.

Резюмировать не будем, вывод обозначен у нас в предисловии. В очередной раз убедившись в том, что жизнь — сложная штука, мы предоставляем каждому совершать крупные ошибки самостоятельно. А от мелких мы предостерегли. MH

Несколько приятных новостей

Согласно статистике, 10% всех молодоженов познакомились друг с другом именно на работе.

Флирт и ухаживание между сотрудниками, по мнению американских социопсихологов, повышают производительность труда коллектива.

Лицензия ЦЛМД 4910/4906

Your Health Partners in Moscow

ЕВРОПЕЙСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

- Европейские семейные врачи и специалисты по гинекологии, офтальмологии, кардиологии, педиатрии, дерматологии, психиатрии, ортопедии, иглорефлексотерапии и физиотерапии
- Только самые современные европейские методы в диагностике и лечении
- Медицинская эвакуация и госпитализация в лучшие клиники Москвы
- Круглосуточная неотложная помощь на дому
- Лечение в ведущих клиниках Швейцарии, Германии и Франции
- Пластическая хирургия в клинике "Эстетика". (Запись на консультацию по тел. 723-5505)
- Самая успешная в мире программа снижения веса НуТрон. (Запись на консультацию по тел. 956-2981)

EMC

European Medical Center

125047 Москва 2-ой Тверской-Ямской пер., д.10
Тел.: 956-79-99, 251-60-99

ЕВРОПЕЙСКИЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

- Французские стоматологи - опытные специалисты в области лечебной, косметической стоматологии, парадонтологии, ортодонтии, профилактики, протезирования
- Протезирование и имплантология с применением имплантов американского производства самого высокого качества, все зуботехнические работы выполняются во Франции
- Только передовые технологии и методы в лечении и диагностике: компьютерная рентгенография, лазерная терапия, самые современные методики выравнивания зубов, отбеливание зубов до любого желаемого цвета
- Мы гарантируем эффективное и безболезненное лечение детей и взрослых

European Dental Center

EDC

123242 Москва ул. Конюшковская, д.34
Тел.: 797-67-67

Автор: **Александр Заиц**

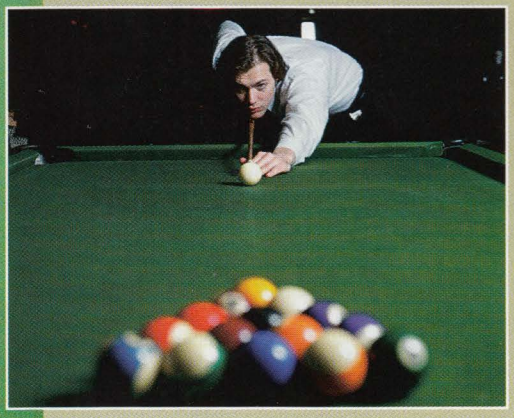
Идеальная игра

с сексуальным подтекстом

Если бы я был женщиной, обольстить меня было бы раз плюнуть. Всех дел — подвести меня к бильярдному столу и начать красиво класть шарики, один за другим. После первого же дуплета я бы разомлела, после второго застонала, а закончивший партию с кия мог бы взять меня на месте, не говоря ни единого слова.

Да, мало какое действие в окружающей нас природе сравнится по красоте с грамотно забитым шаром. Гармония и гениальная простота. Впрочем, Фрейд бы объяснил очарование бильярда в других терминах. Кий, шар, луза... Спорить с их символичностью не приходится. Да и мгновенный восторг, который испытываешь от падения шара в лузу, тоже что-то очень напоминает. Будь я женщиной... Впрочем, я был бы лесбиянкой.

Безусловно, каждый мужчина, занесший кий над бильярдным столом, жалеет, что в последние двадцать лет не уделял отработке ударов хотя бы по паре часов в день. Особенно, если



присутствующие девушки в этот момент прерывают разговор на полуслове. И как знаком, должно быть, каждому этот приступ остроумия, нападающий на игрока после очередного промаха. Увы, никакие «теряю былую легкость» и «что-то я не целок сегодня» не искупают разочарования в глазах зрителей. Всему на свете нужно учиться, а бильярду — тем более. В бильярд сейчас играют много. Благодарить за это стоит многочисленных владельцев баров, ставящих жетонные столы-автоматы в своих заведениях. (Конечно, такая популяризация имеет и свою оборотную сторону — покосившиеся и обшарпанные ящики вместо столов дискредитируют старинную и изысканную игру.) Перебравшись из санаторных клубов в бары, массовый бильярд предстал в новом обличье: теперь все играют в пул. Популярность пула возрастает с каждым днем, чего нельзя сказать о подготовленности большинства игроков, причем как теоретической, так и практической. Восполним же общими усилиями дефицит знаний.

Русский след на столе

Бильярд пришел с Востока, и его следы по дороге на Запад уже плохо различимы за пеленой веков. Однако можно ручаться, что уже в начале XVIII века бильярд был очень популярен в Европе, ибо наш восприимчивый царь Петр, прорубив туда окно, втащил через него, помимо прочего, и бильярдный стол. Басурманская игрушка неплохо прижилась на Руси, заняв неизбежное место в трактирах между столиками и в барских усадьбах, чему свидетельством многочисленные упоминания бильярда в русской литературе. Более того, и это приятно отметить, в России сформировалась своя школа игры на строгих столах с узкими лузами, по сей день известная во всем мире как «русский бильярд». Играют в него, правда, преимущественно по месту изобретения — совали мы его обратно через окно в Европу, да с той стороны, видно, никто не подхватил.

Всего же, помимо «русского», в мире существует три вида бильярда — пул, снукер и карамболь. Каждый характеризуется своим набором шаров и особенностями стола. На карамбольном столе луз нет вообще, а шаров всего три. Иногда в игру включаются фишки, которые можно или нельзя сбивать, а основная задача — привести все три шара в движение одним ударом. В снукере лузы имеют закругленные края и помимо стандартного набора шариков на столе присутствуют шесть цветных, за каждый из которых присуждают разное количество очков. О пуле мы поговорим ниже и подробнее. В каждом виде стол имеет свою разметку, ▸

и это, пожалуй, все, что касается различий в инвентаре, в том же, что касается правил, — каждый из видов заключает в себе десятки вариаций: от строгих спортивных до развлекательных.

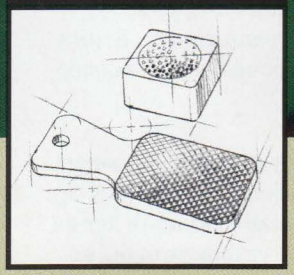
Игрушки дяди Сэма

Из всех разновидностей бильярда пул кажется непросвещенной публике наиболее простым и веселым. Оно и понятно: шарики маленькие, лузы большие, шевельнул кием — забил. Само собой, что придумали пул американцы, с недетской энергией потакающие своему детскому желанию все упрощать. Случилось это еще в середине прошлого века. Правила же игры в «восьмерку» — наиболее популярный вариант пула — были изобретены лишь в начале нашего столетия.

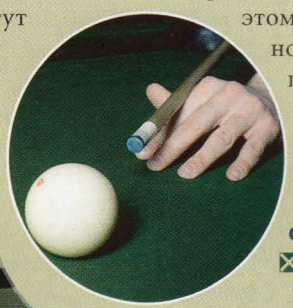
Если кто не знает, «восьмерка» — это именно то, во что мы обычно играем: забить белым шаром все шары своей группы (одноцветные или полосатые), а потом черный. Названа игра так потому, что черный шар всегда идет под номером 8. Официальные правила «восьмерки» довольно объемны и очень подробны, желающие могут найти их в специальной литературе или Интернете. Мы же приведем лишь те основополагающие моменты, которые частенько упускаются из виду.

- Разбитие не дает права выбора полосатых или сплошных шаров, даже если один или несколько шаров упало при этом в лузу. Только первый правильно забитый шар после разбития определяет выбор группы шаров.
- Игра является заказной, т.е. игрок перед ударом объявляет, какой шар и в какую лузу он намеревается забить. В случае нарушения заказа право удара переходит к сопернику.

Наклейка делается из оленьей кожи. Тщательно натри ее мелом, чтобы не случился обидный кикс.



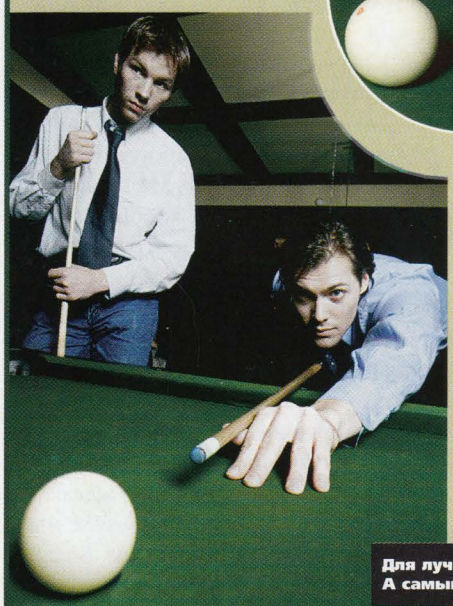
Игра ведется только битком, при этом первое касание должно производиться по прицельному шару своей группы.



Ошибками будут считаться следующие ситуации:

- ☒ биток не попал в прицельный шар;
- ☒ при ударе битком в прицельный шар ни тот ни другой не касаются бортов;
- ☒ биток падает в лузу;
- ☒ любой шар вылетает за борт;
- ☒ игрок задевает чем-либо любой из шаров;
- ☒ игрок производит удар, когда шары еще не остановились.

После любой ошибки соперник играет «с руки», т.е. ставит биток на любое (!) место стола.



Для лучшего скольжения кия используй мел или тальк. А самый шик — специальная шелковая перчатка!

Проигрыш засчитывается, если шар №8: попал в лузу до забития всех шаров своей группы, был выбит за борт, упал в незаказанную лузу, упал в лузу вместе с последним шаром группы либо с битком.

В принципе, никто не мешает вам придумать свои правила, в конце концов, вы не на соревнованиях, главное — чтобы игра доставляла удовольствие. Только «восьмеркой» это назвать уже будет нельзя.

Солидный стол

В каком-то виде спорта на первом месте стоит скорость, в каком-то сила, в бильярде же главное — точность, точность и еще раз точность. Играть кривым кием на столе, иллюстрирующем геометрию Лобачевского, просто нет смысла. Настоящий стол не допускает уклона даже в пол-

Бить или не бить?

А вот советы, следование которым разом превращает тебя из зеленого новичка в крепкого любителя.

● Проверь качество кия — катни его по столу и проследи, чтобы качение было равномерным, без эффекта ухабистой поверхности.

● Тяжелый кий требует меньшего усилия, мощные удары им наносить легче. Однако его труднее контролировать.

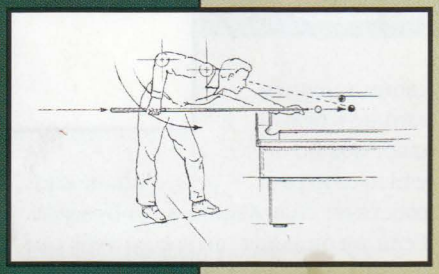
● Наклейка на кончике кия должна иметь правильную форму, быть одинаково и равномерно шершавой. Мелом ее натирают, чтобы избежать проскальзывания при ударе по шару.

● Мелом же обычно смазывают и рабочие поверхности кисти. Степень смазки зависит от индивидуальности игрока — кому-то смазка не нужна совсем. Главное, чтобы кий скользил по руке легко и свободно. Для той же цели можно использовать обыкновенный тальк, а самый шик — надеть специальную шелковую перчатку.

● Всегда стоит подумать, где окажется биток после удара, особенно важно это при игре в пул. Управление битком — отдельная наука, но основные приемы — это накат, оттяжка и боковое подкручивание. Если уподобить биток циферблату, то, производя удар не по центру, а выше (12 часов), ниже (6), левее (9) или правее (3), можно добиться того, что после соударения с прицельным шаром биток покатится соответственно вперед, назад, влево или вправо. Однако новичкам лучше воздержаться от экспериментов с подкручиванием, это высший пилотаж.

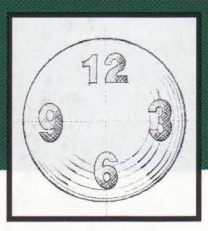
● Даже если вы играете большой компанией, а инвентаря не хватает, никто не будет отнимать у тебя кий во время прицеливания. Поэтому держать его следует легко, большим и тремя первыми пальцами правой руки. Хватка производится сантиметров на 10 выше конца кия, приблизительно в центре тяжести, ладонь при этом не должна касаться кия — в захвате участвуют только четыре пальца.

● Раскачивающие движения перед ударом и сам удар производятся кистью и предплечьем — локоть при этом должен оставаться неподвижным. В момент удара лучше задержать дыхание. Целиться следует в воображаемую точку, в которой должен оказаться центр битка в момент соударения с прицельным шаром. Эта точка отстоит от точки соударения на полшара. Во время прицеливания нужно смотреть не на биток, а именно на эту точку (см.рис.).



● Вам не удастся заставить «бортовой» шар пропутешествовать вдоль всего длинного борта мимо средней лузы, он обязательно отскочит.

● Иногда, особенно в малообещающей позиции, намного правильнее сделать отыгрыш, т.е. удар, цель которого не забивание шара, а создание на столе невыгодной для соперника ситуации.



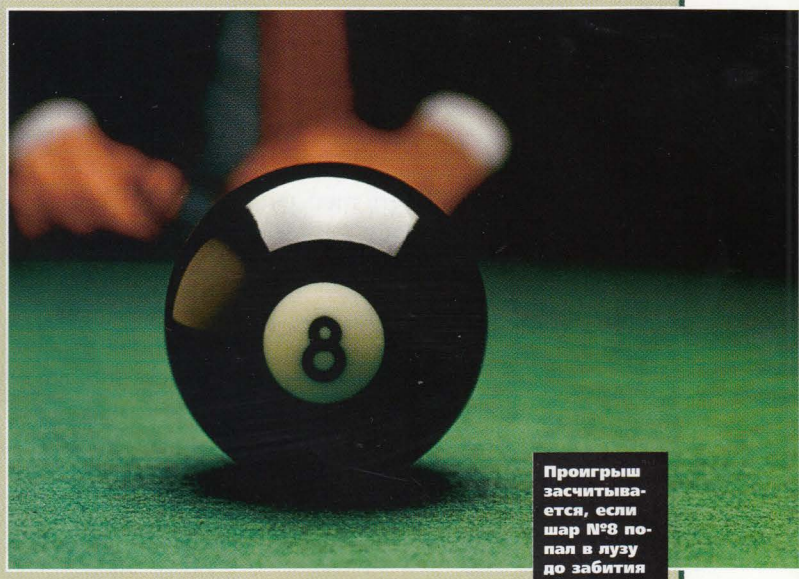


Фото: RUPIN

Проигрыш засчитывается, если шар №8 попал в лузу до забития всех шаров своей группы или был выбит за борт.

градуса, а под его сукном, между прочим, скрываются идеально ровные и твердые каменные плиты весом поболее тонны.

Вообще, при всей кажущейся простоте бильярдный инвентарь промерен до граммов и миллиметров, изменения влажности воздуха могут расстроить стол, как какой-нибудь капризный рояль. А малейший изъян сукна ведет к перетяжке всего стола. Так что первой заповедью бильярдиста является уважение к инструментам игры.

Об этом не пишут в книгах

Бильярд окружен аурой традиций и аристократизма, в него играют в специальных заведениях, и в самом названии игры заключен определенный стиль поведения. Можно сказать, что это игра джентльменов, поэтому наряду с игровыми правилами тут существует целый кодекс неписаных правил. Так что, если не хочешь выглядеть «Санчо с ранчо», прими к сведению следующее:

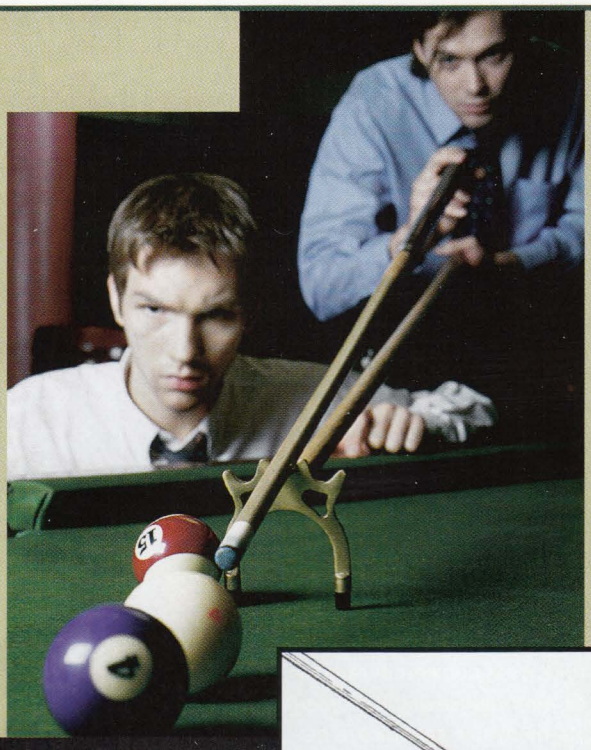
✓ Верхом неприличия считается курение над столом. Некоторые думают, что настоящий бильярдист, прицеливаясь по шару, должен щуриться и медленно перекатывать папироску во рту. Типичное заблуждение. Настоящий игрок прежде всего с уважением относится к инвентарю и никогда не будет выпендриваться с риском испачкать или прожечь сукно. Даже если этот игрок умеет курить совсем как большой. То же касается намеливания кия и распития напитков. Все посторонние манипуляции — за пределами стола, все посторонние предметы — пепельницы, стаканы, собственные ягодицы — на столах и стульях, а не на бортах.

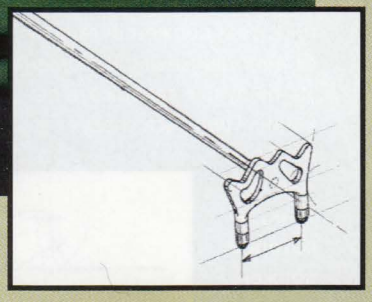
✓ Дурным тоном считается размахивать кием и ходить с ним по залу. Не рекомендуется также брать кий со стола за узкий конец — может сломаться. ▸

Фотограф: **Илья Бушунов**; прически: **Oleg Helg**; грим: **Susanna Pertuzzi**; модели: **Никита Краснов, Андрей Жданов**

✓В игре на интерес подставки изрядно усложняют жизнь. Если играешь со своими, можно договориться заранее и забивать их с чистой совестью. Однако при игре с незнакомыми джентльменами подставки лучше забивать третьим шаром или выбивать.

✓Неопытного игрока легко определить по его отношению к промахам и попаданиям. Если профессионал всегда сохраняет невозмутимый вид и все больше молчит, то новичок, напротив, без конца что-то говорит — и когда ищет позицию, и когда целится, и даже когда бьет. Особенно бурно новичок реагирует на свой промах: «Ну, этот должен был войти!», «В прошлом году в Анапе я забил точно такой же, а теперь вот осечка!». Зато, если ему случается закатить один-два шарика, он замолкает и начинает быстро-быстро бегать вокруг стола, как бы желая сказать: «Шутки в сторону, теперь я играю по-настоящему».





Помни о том, что при ударе одна нога всегда должна касаться пола. Не получается — бери «машинку». Она поможет.

Ваш удар, сэр!

Можно, наверное, сказать, что у бильярда две ипостаси — развлекательная и культовая.

С первой мы встречаемся в точках общественного питания. Проблема «чем заняться в баре после того, как вы покушали» находит легкое и приятное разрешение, если рядом оказался стол для пула. Можно очаровать девушку своим умением загонять белый шар, можно поучить ее играть — ничто так не способствует сближению, как обучение. Если же бильярд интересен тебе сам по себе, а не как дополнение к пиву, тебя можно поздравить с хорошим вкусом и дальновидностью — это хобби на долгие времена, не подверженное капризам моды. Тебе прямая дорога в бильярдный клуб. Там царит полумрак, и только изысканные столы зеленеют сукном в ровных прямоугольниках света. Маркёр поможет выбрать кий, хотя все они покажутся тебе одинаково прямыми и острыми, как шпаги. Там не нужно возиться с жетонами и пинать стол, вспоминая газированную воду с сиропом за три копейки. Стоимость одного часа игры составляет в среднем: для пула — долларов восемь, для русского стола — двенадцать. И уж, конечно, в настоящем бильярдном клубе никто не будет отнимать у тебя кий по истечении часа — доигрывай спокойно. Обычно в клубах можно и покушать, вот только куриных крылышек ты не дождешься — уважение к игре там возведено в культ. Короче говоря, в следующий раз, когда захочешь почувствовать себя человеком, сходи в бильярдный клуб.

Пул втроем

«Сорвиголова»

В этой игре первому игроку достаются шары 1-5, второму 6-10, третьему 11-15. Игра ведется битком, цель — забивать шары своих соперников и стараться сохранить на столе свои. Побеждает тот, чьи шары остались последними. MH

Говори правильно

АБРИКОЛЬ удар битком сначала о борт, а потом в прицельный шар

БИТОК шар, по которому наносят удары кием в процессе игры

ВИНТ децентрированный удар по битку, при котором биток наряду с поступательным получает также и вращательное движение

ДОМ часть игровой поверхности стола между передней линией и передним бортом

ДУПЛЕТ удар, при котором прицельный шар сначала ударяется о борт, а затем попадает в лузу

ЗАДНЯЯ ЛИНИЯ линия, проходящая через заднюю отметку параллельно короткому борту

ЗАКАЗ требование к играющему объявлять до нанесения удара прицельный шар и лузу, в которую он намерен его сыграть

ЗАКАЗНАЯ ЛУЗА объявляемая в заказе луза, в которую играющий намерен положить прицельный шар

ЗАКАЗНОЙ ШАР объявляемый в заказе конкретный прицельный шар, который играющий намерен сыграть в заказную лузу

ИГРА С РУКИ удар, при котором биток можно располагать в любом месте стола

ИГРА С РУКИ ИЗ ДОМА удар, при котором биток можно располагать в любом месте

КАРАМБОЛЬ удар, при котором биток, коснувшись одного прицельного шара, ударяется о другой

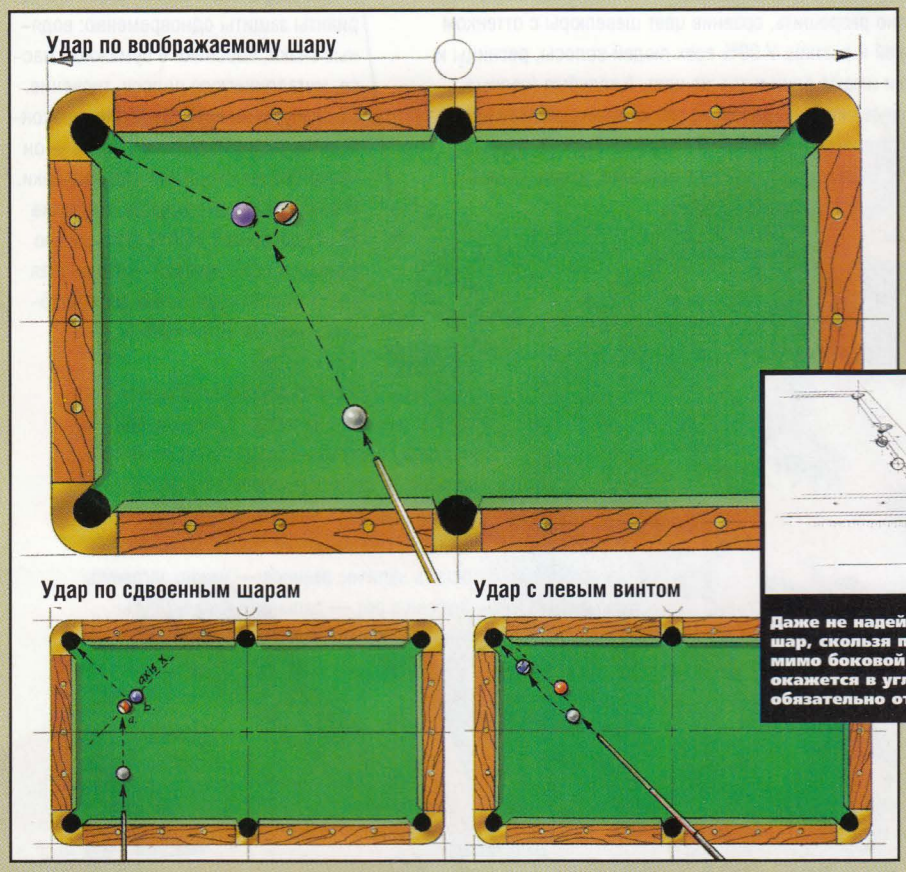
КИКС неудачный удар с проскальзыванием наклейки кия по поверхности битка

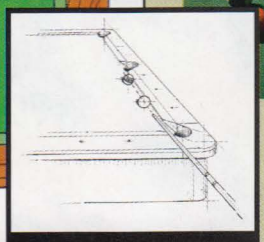
МАСКА позиция, при которой шар или шары загораживают цель, куда желательно попасть битком

МАШИНКА (в просторечии «теща») бильярдная принадлежность, используемая в качестве опоры для кия при нанесении удара по удаленному битку

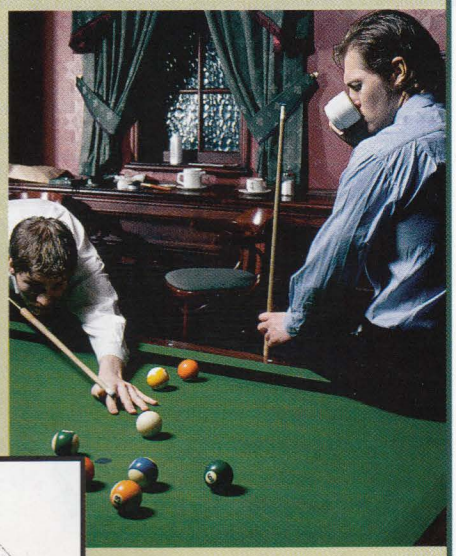
Мастер–класс

Урок ведут президент клуба «Баскервиль» М.С. Каширин и вице–президент МСБС главный судья России Н.А.Сараев.





Даже не надейся, что шар, скользя по борту мимо боковой лузы, окажется в угловой. Он обязательно отскочит.



Кроме хорошего глазомера, в бильярде очень важно обладать техникой прицеливания и нанесения удара. И не только в теории, но и на практике.

Целься тщательнее. Сначала оцени ситуацию сверху. Затем наклонись и скользни взглядом вдоль кия.

Не спеши бить. Сделай несколько разогревающих движений.

Если хочешь ударить посильнее, расположи левую руку чуть дальше от битка, чем обычно. Амплитуда ударно–маховых движений тоже должна быть больше.

В момент удара постарайся, чтобы кий прошел по той же траектории, что и во время подготовительных движений.

Не отдергивай кий сразу. Пусть он «проводит» биток, но не переусердствуй с этим иначе удар не засчитают.

А теперь порешаем примеры:

1) В этой ситуации нужно мысленно расположить рядом с прицельным шаром воображаемый. И бить по нему.

2) В розыгрыше сдвоенных шаров есть свои хитрости. Вспомни законы механики и не бойся экспериментировать.

3) С помощью подкрутки можно творить чудеса. Правда, учиться придется долго!

Редакция благодарит бильярдный **клуб «Баскервиль»** за консультации и помещение, предоставленные для съемок.

НАКАТ удар выше центра битка, в результате которого биток после соударения с прицельным шаром продолжает движение в том же направлении

НАКЛЕЙКА приклеенный к торцу передней части кия кружок специально обработанной кожи, который непосредственно соприкасается с битком при выполнении ударов

ОТТЯЖКА удар ниже центра битка, в результате которого биток после соударения с прицельным шаром откатывается назад

ОТ ШАРА удар, при котором прицельный шар или биток падает в лузу, коснувшись другого шара

ОТЫГРЫШ позиционный удар, сводящий к минимуму шансы соперника на последующий результативный удар

ПАРТИОННЫЙ ШАР шар, правильное сыгрывание которого в лузу приносит победу в партии

ПЕРЕДНЯЯ ЛИНИЯ линия, проходящая через переднюю отметку параллельно короткому борту

ПЕРЕДНЯЯ ОТМЕТКА точка на продольной линии стола, равноудаленная от центральной отметки и переднего борта

ПРИЦЕЛЬНЫЙ ШАР любой шар на столе, кроме битка

ПРОДОЛЬНАЯ ЛИНИЯ линия, проходящая через центральную отметку параллельно длинному борту

СЕРИЯ (С КИЯ) последовательность результативных ударов одного из участников

ТУРНИК толстая часть кия

ФУКС непредвиденно упавший шар (скажи «дурачок», и тебя поймут)

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЛИНИЯ линия, проходящая через центральную отметку параллельно короткому борту

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ОТМЕТКА точка, расположенная в центре игровой поверхности бильярдного стола

Иллюстрация: Tom Sebers

Мировая фальшивка, или

Очки от солнца

На одну пару настоящих фирменных очков в мире приходится семь подделок. Признаки, по которым можно отличить фальшивку: осыпается нанесенный краской логотип на стеклах, глубокая гравировка на дужках или перемычке выполнена криво или вовсе отсутствует, стекла «гуляют» в оправе, их можно легко поцарапать.

Голубоглазые блондинки

«Натуральная или крашеная?» — тягостные сомнения можно разрешить, сравнив цвет шевелюры с оттенком бровей и ресниц. У 99% всех людей волосы, ресницы и брови имеют один и тот же цвет. А голубые (черные, зеленые, желтые, розовые) глаза можно разоблачить, внимательно посмотрев на радужку. Если ее граница имеет неразмытые, четкие очертания, то это — контактные цветные линзы.

Деньги

Очень редко фальшивка имеет все варианты защиты одновременно: водяные знаки, ворсинки в бумажной массе, металлическую полосу, тиснение. Поэтому, если есть сомнение, проконсультируйся с кассиром в банке —он имеет все необходимое для проверки. И еще:чем мельче купюра, тем реже ее подделывают. Найти фальшивую купюру в один доллар — это редкая удача. А вот поддельные десятирублевки иногда встречаются.

Зубы

Если зубы заменены дорогими трансплантатами высокого качества, то определить подделку нелегко — разве что на рентгенограмме. Куда дешевле поставить виниры — белые пластинки, превращающие желтые пеньки в голливудский оскал. Чтобы определить наличие виниров — нужно заглянуть глубоко в рот — дальние коренные зубы винирами прикрывать не принято.

Туалетная вода

Упаковка, флакон, логотип — все самого натурального вида. Конечно, человек с чутким носом сразу разнюхает подделку, но простым смертным с хроническим насморком не так-то просто определить насыщенность аромата и подлинность его составляющих. Поэтому самый простой способ вычислить фальшивый одеколон — посмотреть на цену. Если она в четыре раза меньше обычной, то это что-то да значит.

Бюст

Спелый арбуз можно узнать по тому, как он потрескивает при прощупывании. Тут, к сожалению, данный метод не действует — на ощупь силиконовая грудь почти ничем не отличается от натуральной. Выяснить истину помогут шрамы, неизбежные после операции. Белые полоски длиной 3–5 сантиметров расположены снизу под грудью, возле сосков и у подмышек. В отличие от растяжек, остающихся на женской груди после беременности, этих швов всего несколько и они редко бывают толще двух миллиметров.

Рубашка Polo

Настоящую рубашку Polo Ralph Lauren легко отличить от поддельной после четырех стирок в машине. Подделка потеряет цвет и форму. Покупая рубашку, посмотри на парня с клюшкой — он должен быть вышит однотонной ниткой, проложенной одинаковыми маленькими стежками.

Иллюстрация: Яна Реевенко

не все то ЗОЛОТО что «Ролекс»

Знаешь, что чаще всего подделывали в Средние Века? Вовсе даже не золото, а... пряности, которые тогда стоили баснословно дорого. И если фальшивомонетчиков было принято всего-навсего варить в кипящем масле, то, например, «фальшивошафранников» закон велел закапывать живьем в землю. Сегодня на долю драгоценных металлов тоже приходится лишь небольшая часть того потока фальшивки, который захлестнул современный мир, — подделывают, в основном, совсем другие вещи.

Кожа

Даже хороший кожзаменитель все равно плохо имитирует внутреннюю поверхность кожи: неравномерную, шероховатую и не очень прочную — поэтому достаточно внимательно рассмотреть швов. Сложнее определить подделку из настоящей кожи, когда она копирует изделие какой-нибудь знаменитой фирмы. Чаще всего пираты штампуют бумажники, чемоданы и сумки Louis Vuitton Production. Популярный логотип LV можно встретить во многих супермаркетах, торговых центрах и магазинах беспошлинной торговли. Но это заведомые подделки — поскольку оригинальная продукция LV продается только в собственных магазинах компании.

Часы

Чем дороже подделка, тем качественней она выполнена — в фальшивках, бывает, используют и золото, и хорошие механизмы. Серийный номер тоже поставят. Поэтому часы дорогих фирм даже в комиссионных магазинах всегда продаются с гарантийным паспортом, в котором есть все реквизиты компании.

Джинсы

Пять к одному — соотношение поддельных и настоящих джинсов Levi's 501. Отличить настоящие поможет внимательный осмотр пуговиц. На верхней пуговице с обратной стороны выгравирован (а не процарапан) трехзначный код предприятия-изготовителя. Такой же код вместе с номером модели, размером, датой выпуска и инструкцией по уходу указан на тканевом ярлыке, вшитом в левый боковой шов внутри изделия.

Хищные вещи века

Этот мир переполнен невидимым злом... Нет, мы вовсе не призываем тебя превратиться в ипохондрика, который с опаской снимает крышечку с собственной сахарницы и отпиливает ножки кровати, чтобы под ней не мог спрятаться кто-то страшный. Но иногда стоит посмотреть вокруг и увидеть, что даже в собственном доме и на вид стерильном рабочем кабинете тебя окружают вещи далеко не самые безобидные.

В самолете

Атмосфера в салоне

Большая высота и сухой воздух, подаваемый под давлением, вызывают заметное обезвоживание организма. Вследствие этого твои слизистые оболочки высыхают и ты становишься более подверженным воздействию вирусной инфекции.

Пассажиры

Туберкулез, грипп, а также простудные заболевания можно легко получить от нездорового соседа. Во время полета опасность заражения маловероятна благодаря принудительной циркуляции воздуха: всасываемый турбинами двигателя, он постоянно очищается. Ожидание взлета в этом смысле более рискованно, поскольку двигатели в это время еще не работают и микробы «зависают» в воздухе салона. И все же, если на протяжении восьми часов полета ты находился рядом с кашляющим и чихающим человеком, на здоровый отпуск можешь не рассчитывать.

Меры предосторожности

- С точки зрения медиков, большинство пищевых отравлений на борту самолета возникает в результате употребления разогретой пищи, поэтому, если возможно, попроси, чтобы тебе подали холодную порцию. Или прихвати что-нибудь из дому: булочку, пакетик чипсов и побольше фруктов (конечно, если лететь предстоит не очень далеко).
- Откажись от лишнего шампанского и побольше налегай на воду и фруктовые соки, тогда твои слизистые будут функционировать в нормальном режиме.
- Если за время перелета тебе приходится подолгу оставаться в стоящем на земле самолете в окружении безостановочно сморкающихся пассажиров, воспользуйся подручными средствами антивирусной защиты, например оксолиновой мазью, которая наносится на слизистую носа.
- Чтобы зараженные бактериями капли воды не попали тебе на кожу, лучше не садиться на туалетное сиденье.

Туалет

Плюхаясь на туалетное сиденье, можно легко подхватить гепатит В или заболевания кишечника: при смыве на нем осаждаются мельчайшие частицы воды с заразными бактериями. Однако подобное, слава Богу, случается не так часто, поэтому при длительном перелете не стоит проявлять чудеса терпения. С туалетного сиденья можно подцепить и лобковую вошь. Но тоже в редчайших случаях. Так что, если у тебя объявился этот представитель фауны, не пытайся оправдываться ссылками на частые воздушные перелеты.

Завтрак на борту

Фраза, произнесенная бархатным голосом стюардессы: «Во время полета вам будет предложен горячий завтрак», как правило, вызывает оживление в рядах пассажиров. Но в твоем пакетике с сыром или ветчиной может оказаться нечто нежелательное. К сожалению, случаи массовых отравлений бывают и в самолетах известнейших авиакомпаний. Виной тому могут быть любые продукты, но чаще всего мясные или рыбные полуфабрикаты и салаты. Дело в том, что приготовленные на земле закуски некоторое время хранят на кухне, затем транспортируют в самолет и через час–полтора подают пассажирам. А если на каком-то этапе блюда не были убраны в холодильник, в них начинают интенсивно размножаться болезнетворные бактерии, которые и вызывают пищевые инфекции и кишечные мучения.

Фото: Andrew Cameron

В раздевалке спортзала

Гидромассажная ванна

Если вместе с тобой в многоместную ванну забрались другие, пусть даже довольно симпатичные люди, они вполне могут наградить тебя всем тем, чем богаты сами. Результатом может быть как дерматит или стригущий лишай, так и весьма вероятная инфекция мочевых путей... Поэтому гидромассажем безопаснее наслаждаться дома!

Меры предосторожности:

- Не ходи босиком даже в душевой.
- Кроссовки всегда надевай на хлопчатобумажные носки, тогда ноги будут менее влажными, а опасность подхватить грибок снизится.
- Никогда не пользуйся чужим полотенцем и не давай никому своего, даже если тебя обзовут жмотом.

Душ

«Болезнь легионеров» — это грозящая летальным исходом острая инфекция дыхательных путей. Ее вызывает вирус, который может размножаться в воздушных кондиционерах, а также в воде, задерживающейся в головках душа. У нас эта болезнь встречается нечасто, однако ее можно подцепить даже не находясь в непосредственной близости от заразного места.

Полотенце

И бородавки, предпочитающие селиться на самых интимных местах, и популярные лобковые жители будут неимоверно рады через полотенце перебраться из родных, но переселенных мест на новые, еще никем не обжитые территории.

Пол

Возбудители грибковых заболеваний ног отлично чувствуют себя на теплом и влажном полу раздевалки. Добавь к этому вспотевшие ноги, и ты получишь все необходимые условия для того, чтобы оказаться одновременно и в болезненном, и в щекотливом положении. Бородавки менее заразны, но и от них вряд ли убережешься, если будешь ходить по раздевалке босиком, особенно, когда на ногах есть потертости или ссадины.

За столом в ресторане

Салаты

Салаты и блюда, где сочетаются вареные и сырые продукты, как нельзя лучше подходят для жизни микробов. Подобный салат, оставленный на пару часов при комнатной температуре, способен на неделю вывести тебя из строя, а если в рецепт блюда входили сырые яйца, то и того больше.

Бокалы

Хотя причина возникновения болезненных язв в полости рта (афтозный стоматит) до сих пор точно не установлена, есть предположение, что они вполне могут появляться в результате пользования одним и тем же стаканом с человеком, у которого такие язвы уже имеются.

Овощи

Несмотря на весьма безобидный внешний вид, овощи часто подвергаются заражению кишечной палочкой. Это происходит в результате использования для их выращивания загрязненной воды и органических удобрений (проще говоря — навоза). Медики предупреждают: съев свежую, ароматную, но плохо промытую зелень, вполне можно получить и тяжелейшую амебную дизентерию.

Меры предосторожности

- Обращай внимание на официантов, подающих тебе пищу. Зачастую они не являются образчиками личной гигиены.
- Направляясь к салат-бару, убедись в том, что емкости с салатами прикрыты стеклянным колпаком, предотвращающим попадание в них посторонних предметов и насекомых.
- Следи за тем, чтобы соблюдался правильный температурный режим приготовления и хранения пищи. Бифштекс с кровью — это вкусно, но рискованно. Безопасны: мясо — утратившее розовый цвет, птица — без красных суставов, булочки — хорошо выпеченные. Если ты заказал холодную закуску, она должна быть действительно холодной.

Мясо, рыба и моллюски

Можно предположить, что рыбные блюда гораздо безопаснее мясных, однако вместе с куском жареного лосося ты можешь проглотить практически те же самые заразные бактерии, что и с отбивной из молодого барашка. Ни мясо, ни рыба изначально не заразны, микробы поселяются на них при заготовке, транспортировке и хранении.

Наиболее злостными отравителями считаются ракообразные и съедобные моллюски, особенно такие, как креветки, устрицы и мидии. Природа явления проста: малоподвижные ракообразные и моллюски питаются, процеживая морскую воду, и при этом не отличают планктона от мусора. Они охотно поедают и то и другое, а если в желудок к ним попадает хотя бы одна бактерия, они превращаются в своеобразные инкубаторы-накопители. Оказавшись на столе в недоприготовленном виде, они становятся источниками опасной вирусной инфекции, которая может вызывать рвоту и понос. Кстати, если в куске рыбы, который ты собираешься отправить в рот, что-то шевелится, особенно не переживай. Конечно, такое не назовешь приятным, однако встречающиеся у большинства рыб ленточные черви не представляют для человека никакой опасности.

В офисе

Экран компьютера

Утрата способности сосредоточиваться, усталость и напряжение глаз, головные боли, нарушение остроты зрения (двоение в глазах или размытость зрительных образов) — все эти явления обусловлены необходимостью подолгу смотреть на экран компьютера, причем независимо от того, занят ли ты работой или развлекаешься компьютерными играми. Условия, в которых тебе приходится трудиться (влажность и загрязненность воздуха, табачный дым), — тоже имеют значение.

Твое кресло

Если ты целые дни проводишь за рабочим столом, готовься к тому, что уже в ближайшее время или в более отдаленной перспективе у тебя возникнут проблемы со спиной, шеей и плечами. Главная причина в том, что из-за нехватки движений твои мышцы недостаточно снабжаются кровью, поэтому чрезмерно устают. В свою очередь, из-за плохой поддержки мышцами позвоночника возникает опасность развития в будущем таких заболеваний, как радикулит и спондилит.

Клавиатура

Травмы, получаемые вследствие многократно повторяющихся перегрузок мышечной и нервной системы, считаются наиболее распространенными профессиональными заболеваниями последнего десятилетия. Им подвержен каждый, чья работа связана с выполнением большого числа однообразных движений, например при работе на клавиатуре компьютера. Сперва появляется ноющая боль в предплечьях, затем начинают покалывать пальцы, немеют ладони. Иногда ощущается усталость в руках: кажется, что они тяжелеют и гудят. Постепенно болезнь усиливается, и вот ты уже просыпаешься по ночам от резкой, колющей боли в запястьях, которая однажды не позволит тебе самостоятельно зашнуровать ботинки.

Воздух, которым ты дышишь

Некоторые специалисты утверждают, что так называемый «синдром нездорового здания» — проблема больше психологическая, нежели физическая. Тем не менее, имеются неоспоримые свидетельства того, что в атмосфере практически каждого офиса кружатся сотни побочных вредных веществ. Они входят в состав материалов, из которых изготавливаются самые разнообразные предметы, например обои или стеллажи для рабочей документации. Присутствуя в количествах, явно недостаточных для того, чтобы представлять серьезную угрозу поодиночке, вместе эти вещества образуют весьма крепкий и опасный химический коктейль. Негативное влияние на самочувствие могут оказывать и грибки плесени, живущие в вентиляции или на стенах.

Телефонная трубка

Согласно данным последних исследований, на телефонных трубках живут и размножаются около двух тысяч разновидностей бактерий. Телефон — это один из наиболее общедоступных видов офисного оборудования, и утверждение, что он является настоящим рассадником инфекции, вряд ли можно считать несправедливым — через телефонную трубку нетрудно заразиться целым рядом наиболее распространенных инфекционных заболеваний, которые обычно передаются при прямом контакте или воздушно-капельным путем.

Меры предосторожности

- Определи источники неприятных запахов, которые могут оказаться для тебя вредными. Проветривай помещение или, чтобы повысить уровень содержания кислорода в воздухе, приобрети несколько комнатных растений.
- Через каждые пятнадцать минут отрывай взгляд от экрана компьютера и в течение нескольких секунд концентрируй его на отдаленном предмете.
- Обзаведись удобным креслом. Во время сидения твои стопы должны вплотную соприкасаться с полом, а спина — со спинкой кресла. Следи за тем, чтобы изгиб спинки достигал своей вершины на уровне твоего пояса.
- Периодически отдыхай от работы с компьютерной клавиатурой.
- Регулярно проводи чистку своего телефонного аппарата.
- Каждые 20–30 минут следи за нормальным поступлением крови в мышцы. Вот упражнения, благодаря которым кровь лучше циркулирует:

  1. Прижмись к спинке кресла. Сохрани это положение в течение пяти секунд, а затем расслабься.
  2. Подними плечи. Задержись на пять секунд, вернись в исходное положение.
  3. Прижми голени к нижней стороне сиденья кресла. Сохрани это положение в течение пяти секунд, затем опусти ноги на пол.

ТВОРИ САМ

не подражай

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

В спальне

Рот

Через поцелуи может передаваться множество заболеваний. Чаще всего это вирусные инфекции, грипп, гепатит В, герпес. Недавно ученые установили, что поцелуи являются одним из наиболее эффективных способов распространения менингита. В результате проведенных исследований было обнаружено, что степень риска заражения этой болезнью посредством поцелуев составляет 12,4%, в то время как риск передачи инфекции через не столь тесные контакты соответствует менее чем 2%.

Руки

Неповрежденная кожа практически не пропускает микробов. Но нет правил без исключений: в результате обычных прикосновений могут передаваться кондиломы — бородавки, вызываемые вирусом. А избавиться от них бывает не так-то просто.

Гениталии

Хламидии, бледные трепонемы, гонококки, трихомонады и вирусы СПИДа — далеко не полный список всех «прелестей» сексуальных контактов. Главное, что количество случаев всех этих заболеваний в последние годы постоянно увеличивается. Звучит достаточно убедительно, чтобы сделать соответствующие выводы, не правда ли?

Меры предосторожности

- Безопасный секс — наилучший способ уберечь себя от болезней, передаваемых половым путем, поскольку большинство из них вообще не проявляет никаких симптомов. К сожалению, приходится констатировать, что безопасный секс еще не стал нормой поведения для большинства людей, а это чревато серьезными последствиями. Если ты один из них и у тебя возникли подозрения на инфекцию, хотя ее внешние признаки и отсутствуют, как можно скорее покажись врачу.
- Мы не собираемся советовать тебе отказываться от поцелуев, но если у тебя обнаружатся симптомы менингита: напряжение мышц, обостренная чувствительность к свету, повышенная температура, сильная головная боль и пурпурно-красная сыпь на коже, которая, если надавить на нее, не белеет, немедленно отправляйся к доктору.

ecco®

Обувь для жизни

МАГАЗИНЫ: МОСКВА. «ЭККО Галерея Актер», тел.: (095) 935 8988. «ЭККО Валдай», тел.: (095) 230 6106 (доб 1297). «ЭККО Арбат», тел.: (095) 291 2014. «ЭККО Натали», тел.: (095) 951 1210. «ЭККО Олимпик», тел.: (095) 797 5825. «ЭККО Пресня», тел.: (095) 252 4548. «ЭККО-ГУМ», тел.: (095) 929 3063. «ЭККО - Сокольники», тел.: (095) 268 0154. «ЭККО - Манеж», тел.: (095) 737 8320. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. «ЭККО», тел.: (812) 312 3236. «ЭККО», тел.: (812) 275 0107. «ЭККО», тел.: (812) 232 9466. БАРНАУЛ. «ЭККО», тел.: (3852) 754887. ЕКАТЕРИНБУРГ. «ЭККО», тел.: (3432) 295333. НИЖНИЙ НОВГОРОД. «ЭККО», тел.: (8312) 337994, 337994. КРАСНОЯРСК. «ЭККО», тел.: (3912) 227823. КУРСК.«ЭККО», тел.: (0172) 225151. МАГАДАН. «ЭККО», тел.: (41322) 2589. МУРМАНСК. «ЭККО», тел.: (8152) 595606. РОСТОВ-НА-ДОНУ. «ЭККО», тел.: (8632) 620639. САРАТОВ. «ЭККО», тел.: (8452) 241782. ТВЕРЬ. «АБСОЛЮТ», тел.: (0822) 489183. ХАБАРОВСК. «Степ», тел.: (4212) 227586. ОФИС (оптовая продажа): ул. Пятницкая, 20, стр. 2; тел.: 951 0212, факс: (095) 953-8707.

Товар сертифицирован

Что, приятель, не густо?

Хорошо, что есть Линнер!

Sunday begins with Linner

RESTAURANT

BALTSCHUG

Лучший способ провести воскресенье! Это уже не Lunch, но еще не Dinner, это — Linner! Каждое воскресенье, с 12:30 до 19:00, ресторан Балчуг открывает свои двери для тех, кто любит шумные субботние вечера и ненавидит скучные воскресные дни. Звоните по тел. 230-6500

Отель "Балчуг Кемпински" · Россия · 113035 Москва · ул. Балчуг, 1

Опять каша?!

Совсем необязательно. Предлагаем тебе специальное меню на неделю, составленное из других полезных блюд, на которые можно сделать ставку в первой половине дня.

«Завтрак съешь сам». Эту истину повторяют так часто, что она давно уже стала прописной. Отчего же лично ты игнорируешь народную мудрость? Если ты такой же, как большинство мужчин, скорее всего, тебе просто не по душе традиционное утреннее меню. — Хлопья с тостами из пшеничного хлеба? — Скучно. — Яичница? — Сколько можно! — Манная каша? — Только не это! Слыша, как громко урчит у тебя в животе, мы составили для тебя АЛЬТЕРНАТИВНОЕ УТРЕННЕЕ МЕНЮ — из блюд, с одной стороны, не набивших оскомину, с другой — здоровых и питательных. В продуктах для наших завтраков много протеина, кальция, клетчатки и никаких лишних калорий и жиров. Но самое главное: ты сможешь, наконец, позабыть о скучных утренних пайках, которых избегал всю свою сознательную жизнь. Если ты следишь за объемом талии — не беспокойся: низкая калорийность «альтернативных завтраков» позволит тебе, не превышая нормы, уже через пару часов подкрепиться свежими фруктами или овощами.

Понедельник

Кусок вчерашней пиццы: 307 ккал, 10 г жира, 8 г протеина, 1 г клетчатки, 117 мг кальция. Груша: 98 ккал, менее 1 г жира, 1 г протеина, 4 г клетчатки, 20 мг калия. Стакан нежирного молока: 86 ккал, менее 1 г жира, 8 г протеина, 0 г клетчатки, 302 мг кальция. **Всего:** 491 ккал, 11 г жира (20% общего числа калорий), 17 г протеина, 5 г клетчатки, 439 мг кальция.

Вторник

Бутерброд с арахисовым маслом и джемом (дрожжевой белый хлеб, арахисовое масло с пониженным содержанием жира и джем по вкусу): 325 ккал, 12 г жира, 12 г протеина, 7 г клетчатки, 46 мг кальция. Стакан нежирного молока: 86 ккал, менее 1 г жира, 8 г протеина, 0 г клетчатки, 302 мг кальция. **Всего:** 411 ккал, 12 г жира (26% общего числа калорий), 20 г протеина, 7 г клетчатки, 348 мг кальция.

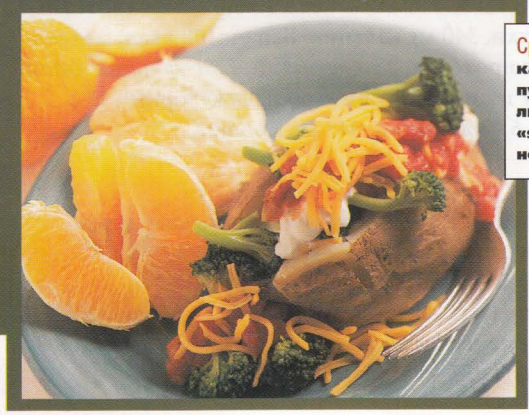
Среда

Вареная картофелина, чашка капусты брокколи, 2 столовые ложки нежирной сметаны, 2 столовые ложки соуса ▸

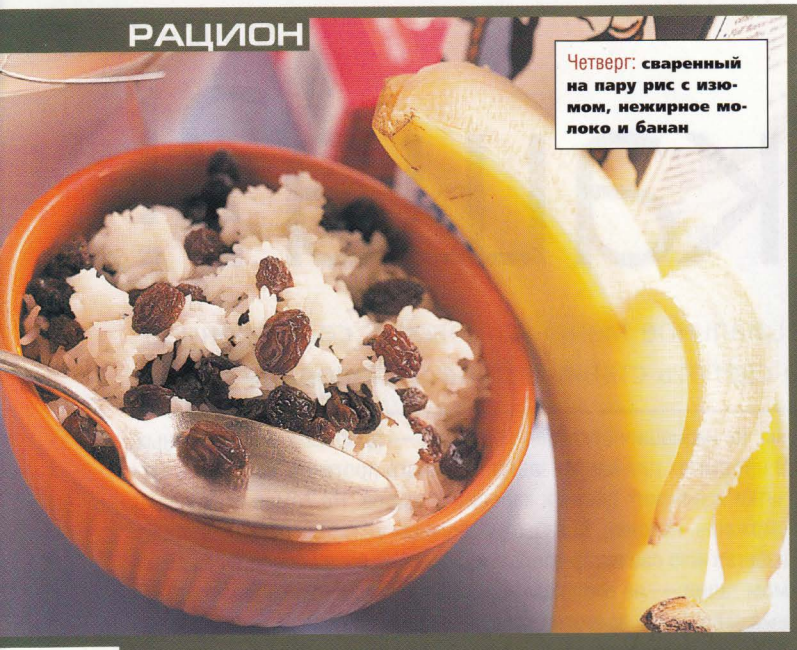
Понедельник: **Пицца, груша и стакан нежирного молока**

Фото: Brian Hagiwara

Вторник: **Арахисовое масло с джемом и стакан нежирного молока**



Среда: **Вареная картошка с капустой брокколи, сыром, «salsa», сметаной и апельсин**



Четверг: **сваренный на пару рис с изюмом, нежирное молоко и банан**

Суббота: **Лепешка с творогом, полгрейпфрута и стакан нежирного молока**

Пятница: **Бутерброд с постной индейкой, банан и стакан шоколадного молока**

Воскресенье: **Лепешка с начинкой из сыра и фасоли, стакан томатного сока**

■ Четверг

Чашка сваренного на пару белого риса (смешанного с 1/3 чашки изюма и разогретого в микроволновой печи), чашка нежирного молока, две столовые ложки сахарного песка: 524 ккал, менее 1 г жира, 14 г протеина, 3 г клетчатки, 340 мг кальция. Банан: 108 ккал, менее 1 г жира, 1 г протеина, 3 г клетчатки, 7 мг кальция: **Всего:** 632 ккал, 1 г жира (1% общего числа калорий), 15 г протеина, 6 г клетчатки, 347 мг кальция.

■ Пятница

Бутерброд с постной индейкой (на дрожжевом пшеничном хлебе с обезжиренным майонезом и помидорами): 151 ккал, 1 г жира, 12 г протеина, 5 г клетчатки, 43 мг кальция. Банан: 108 ккал, менее 1 г жира, 1 г протеина, 3 г клетчатки, 7 мг кальция.

Стакан нежирного шоколадного молока: 168 ккал, менее 1 г жира, 9 г протеина, 0 г клетчатки, 307 мг кальция. **Всего:** 427 ккал, 2 г жира (4% общего числа калорий), 22 г протеина, 8 г клетчатки, 357 мг кальция.

■ Суббота

Пшеничная лепешка с начинкой из обезжиренного творога (1/2 чашки): 252 ккал, 3 г жира, 20 г протеина, 5 г клетчатки, 79 мг кальция. Половина грейпфрута: 41 ккал, 0 г жира, 1 г протеина, 1 г клетчатки, 15 мг кальция. Стакан нежирного молока: 86 ккал, менее 1 г жира, 8 г протеина, 0 г клетчатки, 302 мг кальция. **Всего:** 379 ккал, 3 г жира (7% общего числа калорий), 29 г протеина, 6 г клетчатки, 396 мг кальция.

■ Воскресенье

Лепешка с начинкой из сыра и фасоли (плоская кукурузная лепешка, обжаренная на растительном масле фасоль, 2 столовые ложки нежирной сметаны, 2 столовые ложки «salsa» и 1/3 чашки сыра): 253 ккал, 6 г жира, 13 г протеина, 8 г клетчатки, 236 мг кальция. Стакан томатного сока: 41 ккал, 2 г протеина, 2 г клетчатки, 22 мг кальция. **Всего:** 294 ккал, 6 г жира (18% общего числа калорий), 15 г протеина, 10 г клетчатки, 258 мг кальция. MH

select

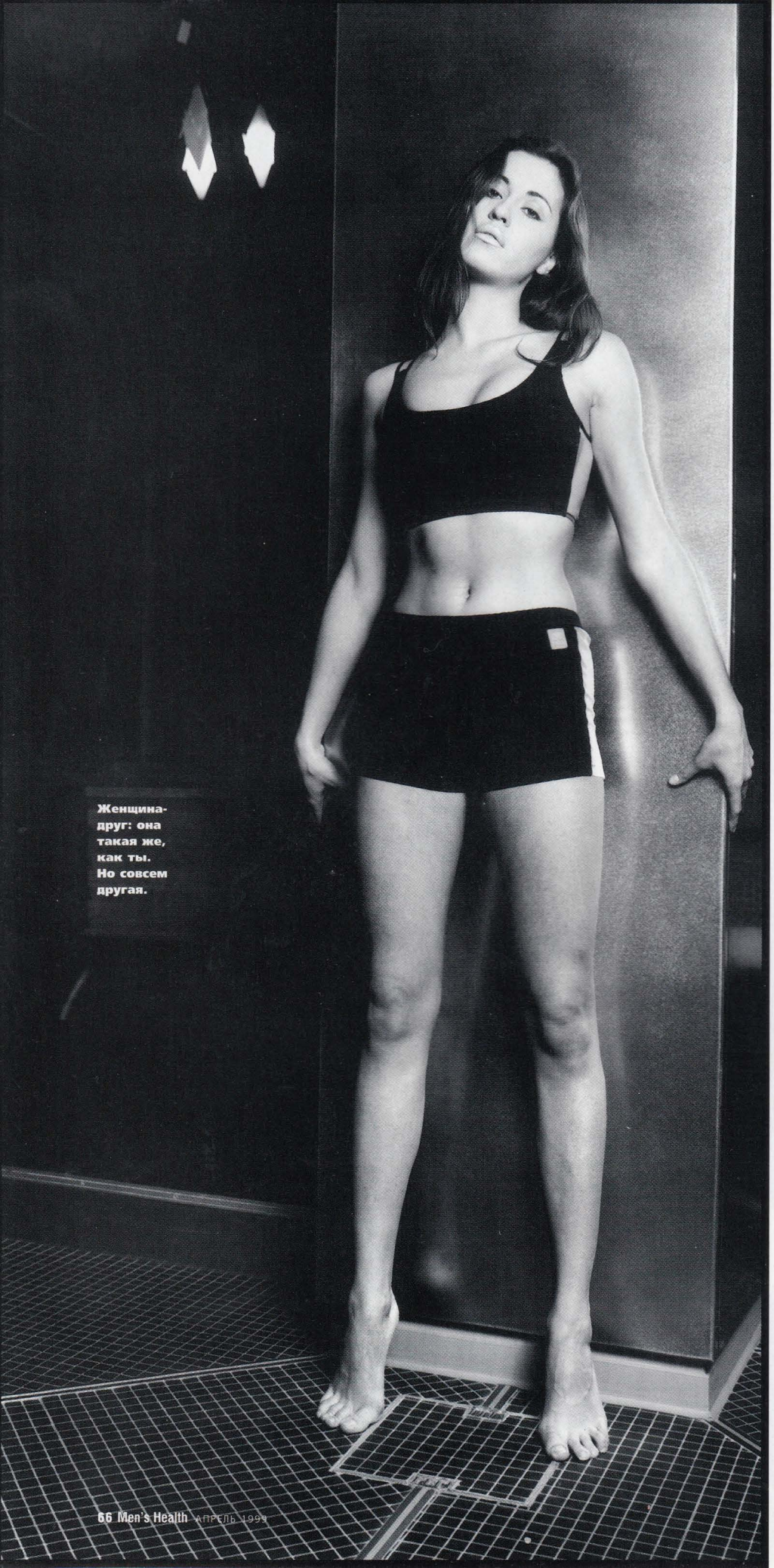
ALL ABOUT EVE

JOOP!
FRAGRANCES

WHAT ABOUT ADAM

JOOP!
FRAGRANCES

Эксклюзивный дистрибутор COFIDEC. Телефон (7+095) 318 92 21, факс 318 65 55.
Товар сертифицирован.



Женщина-друг: она такая же, как ты. Но совсем другая.

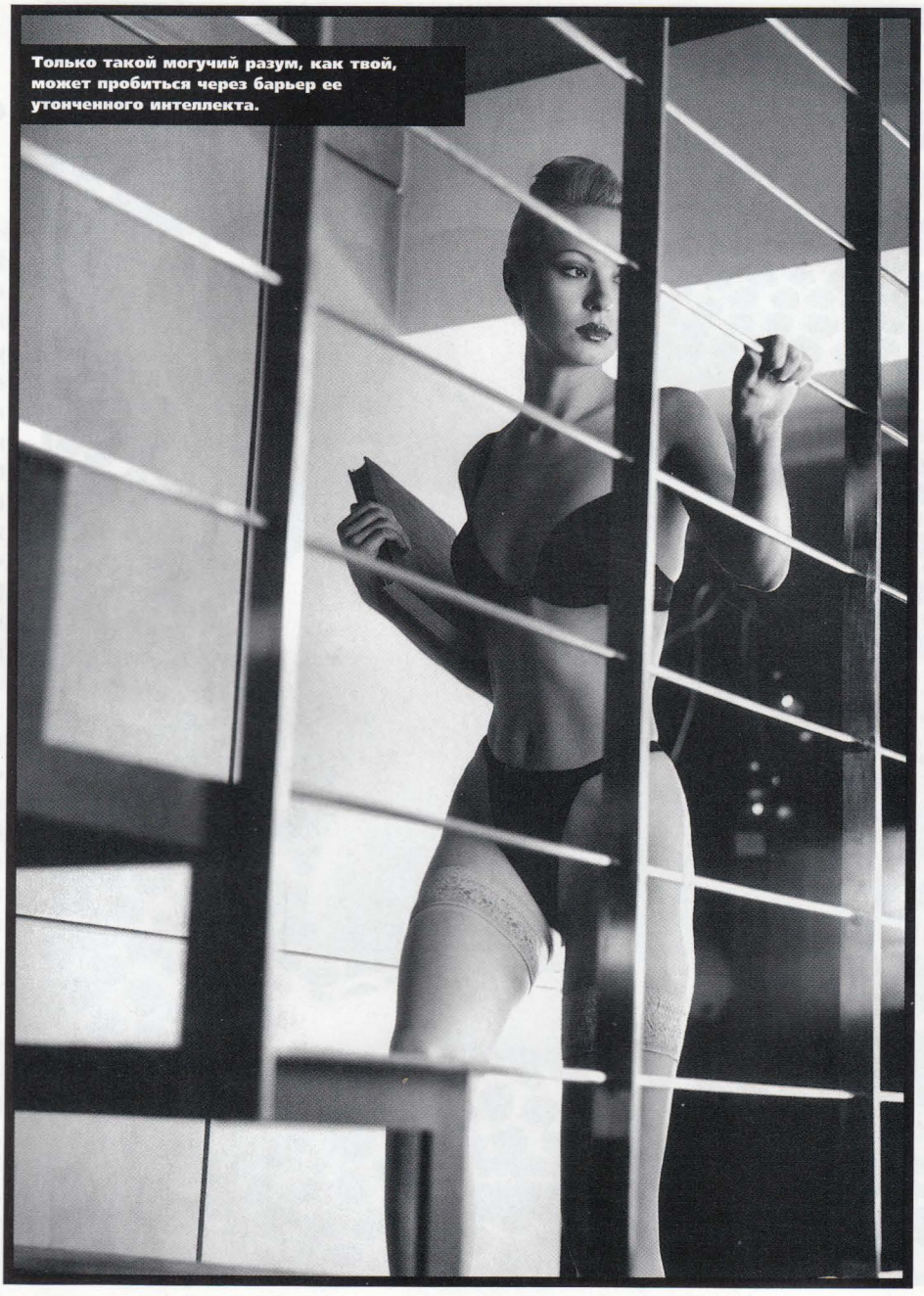
На свете много самых разных женщин — и что бы там ни говорили такие популярные личности, как Дон Жуан и Казанова, — это еще не значит, что тебе нужно тратить лучшие годы своей жизни, пытаясь перепробовать весь ассортимент.

Автор: **Илья Кирданов**

Та, которая твоя

Лучше всего, **когда человек четко знает, чего хочет,** — в этом случае очень велик шанс, что он достаточно быстро это себе найдет. Но, к сожалению, большинство из нас не до конца определилось в этом вопросе — все время мешают несущественные детали: глубокие вырезы, выразительное подмигивание, кружевные подвязки и прочие отвлекающие подробности. Следующий тест создан для того, чтобы помочь тебе раз и навсегда выяснить: **какой тип женщин ты предпочитаешь.**

Ознакомься с приведенными ситуациями и выбери те из них, которые наиболее соответствуют твоим представлениям о романтичности.



Только такой могучий разум, как твой, может пробиться через барьер ее утонченного интеллекта.

❶ Знакомство

■ Ты увидел ее в баре. Она сидела в компании с тремя крутыми парнями, и ее мини-юбка не скрывала того, что колготкам девушка предпочитает тонкие чулки. Вы обменялись с ней взглядами и почувствовали что-то, похожее на удар током. Проходя мимо твоего столика, она наклонилась и шепнула: «Жди меня у выхода». ▶Тип **Е**

■ Ты встретил ее на улице, она стояла перед большой лужей и не решалась перейти улицу. Ваши взгляды пересеклись, и ты увидел в ее глазах мольбу. Ты поднял ее на руки и перенес через препятствие, после чего она доверчиво взяла тебя под руку и пролепетала: «Вы спасли меня». ▶Тип **В**

■ Вы встретились на горнолыжной трассе. Ты только что сделал неудачный поворот и увидел нечто, похожее на разряд молнии. Очнувшись, ты понял, что твоя голова лежит на ярко-красном плече ее комбинезона, и она говорит тебе: «Держись за меня, я тебя вытащу». ▶Тип **Б**

■ Вы встретились на выставке. Ты только что чуть не поссорился с приятелем, утверждая, что данные под этим образчиком северной станковой живописи неверны — икона принадлежит к новгородской школе. Тем не менее, приятель упорствует в своем заблуждении и ты уже чувствуешь, что готов сорваться, как вдруг вашу беседу прерывает нежный голос: «Простите, что я вмешиваюсь в ваш спор, но молодой человек, безусловно, прав. Это новгородский сюжет». ▶Тип **А**

■ Вы встретились у общих знакомых. Ты сразу обратил внимание на то, что на ней надет точно такой свитер, какой тебе всегда хотелось иметь, — из мягкой козьей шерсти ручной вязки. Через две минуты разговора она призналась, что вязала его сама. ▶Тип **Г**

■ Она вылетела из-за угла, чуть не сбив тебя с ног, и села в машину с колумбийскими номерами. Машина отъехала, потом неожиданно подала назад. Из-за приопущенного затемненного стекла к твоим ногам упал листок бумаги, на котором красной помадой был написан ее телефон. ▶Тип **Д**

❷ Первые слова, с которыми ты обратился к ней, звучали так:

■ Меня зовут Андрей, и мне поручено передать вам привет. От кого? От моего сердца. ▶Тип **В**

■ Похоже, что я обязан вам жизнью. ▶Тип **Б**

■ Не знаю, кто вы такая и как вас зовут, но я хочу увидеть вас еще раз. ▶Тип **Д**

■ По-моему, и вам, и мне в этой толпе скучно. Может быть, нам уйти куда-нибудь? ▶Тип **Г**

■ Простите меня, но знаете ли вы, что Роберт Фрост некогда сравнил любовь с телефонным звонком в вечность? Мне важно знать, что вы об этом думаете. ▶Тип **А**

■ И это все, что на тебе надето? ▶Тип **Е**

❸ Ваше первое свидание выглядело так:

■ Ты ждал ее больше часа, но ее все не было. Ты уже собрался уходить, но вдруг к тебе подошел незнакомый мужчина и сказал: «Мне приказали передать вам это». В конверте лежала связка ключей и листок с адресом и датой следующего свидания». ▶Тип **Д**

■ Ты пришел к ней домой. На столе: пи-▸

Фотограф: **Павел Максаков;** стилист: **Марина Семенова;** модели агентств Red Stars и Modus Vivendi's.

К этой хищнице на леопардовом покрывале тебя влечет звериный первобытный инстинкт.

рог с грибами, салат оливье, домашний рулет, жареная утка с яблоками, слоеный торт и несколько бутылок холодного пива. Все, кроме пива, приготовлено ее руками. ▶Тип Г

■ Ты встретился с ней в ресторане и выяснил, что бельем она пренебрегает принципиально. Еще до того, как подали закуски, вы успели вместе навестить кабинку туалета, и теперь официанты поглядывают на тебя с почтительным уважением. ▶Тип Е

■ Вы собрались вместе пойти на футбольный матч, но ты свалился с гриппом. Сейчас она сидит рядом с твоей постелью, готовит для тебя ромашковый чай и смотрит вместе с тобой «Твердый орешек-3». ▶Тип Б

■ Вы ходили смотреть мелодраму «Чувство и чувствительность». В страшных местах, например, когда героиня узнает, что Эдмунд помолвлен с Люси, — она вскрикивала и прижималась к тебе грудью. Потом ты отвел ее домой, и она поцеловала тебя в щечку, встав на цыпочки. ▶Тип В

■ Вы ходили на концерт памяти Шнитке, после чего сидели в ресторане и пили белое вино (разумеется, сухое). Потом заказали еще по чашечке кофе (естественно, черного) и говорили о музыке (конечно, вполголоса). ▶Тип А

❹ Наконец состоялось то, ради чего все и начиналось. Первая совместная ночь выглядела следующим образом:

■ Ее мама уехала, и серый волк в твоем лице пробрался в дом к бедной девочке. Несколько часов она жалобно плакала и умоляла тебя пощадить ее невинность. Ты пытался сдержаться, но страсти переполняли тебя. Наконец ее целомудренная ночная рубашка все-таки летит на пол.... Это было незабываемо — но лучше всего был ее утренний поцелуй, который призвал тебя повторить насилие. Но, разумеется, исключительно классическая позиция. ▶Тип В

■ В квартире, ключи от которой ты получил, стояла только большая кровать под розовым балдахином. Ты прождал час, наконец появилась она. Ты еще не успел сказать ни слова, как она прижала палец к твоим губам и произнесла: «Мы с тобой сейчас летим на Кубу. У тебя есть паспорт? ...впрочем, это не важно». В самолете вы были одни — она постелила плед между кресел, легла на него и протянула к тебе руки. «Как тебя зовут?» — успел спросить ты, зарываясь лицом в ее пахнущие тропическими плодами волосы. «Это не имеет никакого значения, — прошептала она и провела красным влажным языком по своим полным мягким губам. — Возьми меня!» ▶Тип Д

■ Ты пришел к ней домой. Она приготовила великолепный ужин и надела вышитый вручную пеньюар, после чего дала тебе зубную щетку, гель для душа, махровый халат и тапочки — все новое. После предварительных ласк она открыла шкафчик и достала наручники, кожаную плеть, лубрикант для смазки, презерватив, кожаный бюстгальтер и кассету с немецким порнофильмом — все новое. Вы занимались сексом на шелковых простынях, потом она спрятала все в шкафчик, принесла тебе горячий завтрак, стакан красного вина, гроздь винограда и взбила подушку поудобнее. ▶Тип Г

■ Самый первый поцелуй превратил твои мозги в студень. Когда ты пришел в себя, выяснилось, что прошло три часа. То, что было, ты помнишь плохо, но явно желаешь повторить произошедшее. ▶Тип Б

■ Сегодня она все-таки надела трусики — черные кружевные, с прорезью там, где надо. После двух часов безостановоч-

ного секса ты лежал, выкачанный полностью, царапины у тебя на плечах кровоточили, а она звонила своей подружке и звала ее присоединиться к вам для дальнейших развлечений. ▶Тип **Е**

■ Вы разговаривали о стилистике песен полинезийских девушек во время обряда лишения невинности, и этот разговор подтолкнул вас к дальнейшим действиям. На ее ночном столике лежат «Камасутра», «Любовник Ван-Шэнь» и «Биокинетика секса». Вы пробуете одну за другой такие изысканные позиции, как «соитие на локтях и коленях» и «отражение нефрита в зеленой воде». ▶Тип **А**

❺ Ты заявился к ней домой в состоянии сильного опьянения. Ее действия:

■ Она с укоризненной насмешкой качает головой и опять идет за ромашковым чаем — ей он помог, когда она так же надралась в кабаке с подругами. ▶Тип **Б**

■ Она дает тебе две зеленые пилюли, после которых у тебя моментально проясняется в голове. Когда она уходит в ванную, ты подбираешь выброшенную обертку от лекарства и читаешь на ней: «Совершенно секретно! Только для сотрудников спецлабораторий». ▶Тип **Д**

■ Ее глаза полны укора. Ты идешь в ванную и стоишь там под холодным душем до тех пор, пока алкогольное опьянение, стуча зубами, не улизнет из твоего обледеневшего тела. ▶Тип **В**

■ Она делает тебе черный кофе и выжимает туда дольку лимона. Ты говоришь, что любишь ее, и засыпаешь на ее уютной мягкой груди. ▶Тип **Г**

■ Ее лучшая подруга тут как тут. И, разумеется, они обе без нижнего белья. Если учесть, что у тебя и без того двоится в глазах, то все последующее можно описать как настоящую оргию. ▶Тип **Е**

■ Она смотрит на тебя всепонимающим взглядом и говорит: «Многие гении были подвержены алкоголизму. Думаю, что ты близок к тому, чтобы стать знаменитым». Она произносит это так убедительно, что ты сам почти готов ей поверить. ▶Тип **А**

❻ Вы едете с ней в совместное путешествие. Куда?

■ В пансионат у деревни Матренино. Умеренные цены, воздух, пропитанный полезным сосновым ароматом, тишина и покой. Что касается питания, то провизию она закупает на здешнем рынке и сама готовит обеды на балконе — при помощи электроплитки. Получается божественно. ▶Тип **Г**

■ Куда-нибудь, где вы сможете с утра до вечера не слезать с серфинга в классной компании. Но можно, конечно, отправиться и в путешествие на байдарках. ▶Тип **Б**

■ В Гамбию. У нее там как раз кое-какие дела. Похоже, что она здесь не впервые, потому что все таксисты многозначительно с ней здороваются. ▶Тип **Д** ▸

От женщины ты ждешь тепла, уюта и горячего сытного ужина.

Так же комфортно, как она свернулась в кресле, девочка-невинность устроится у тебя на шее.

■ Во Флоренцию, Венецию и Болонью — к фрескам Джотто, вилле Макиавелли, палаццо Медичи. В этом благодатном краю, по словам Гете, чувства цветут, как апельсиновые деревья. ▶Тип **А**

■ На Ибицу. Она просто с ума сходит от того, что там происходит на дискотеках. Ты тоже не прочь слегка поразвлечься на стороне, хотя лучше, чем она, не найти — это уж точно. ▶Тип **Е**

■ Она сказала, что ей все равно: главное, чтобы были красивые закаты, цветы и природа, а не было змей, злых собак и нахалов, которые пристают на улицах. ▶Тип **В**

❼ Ваши отношения продолжаются уже довольно давно. Ваше совместное будущее ты представляешь себе примерно так:

■ Женитьба, мальчик, девочка и загородный дом в местности, где соседи не слишком любят ходить в гости. Жена, конечно, не работает — твоя рубашка, выглаженная безупречно, и горячий ужин к твоему возвращению для нее важнее любой глупой карьеры. ▶Тип **Г**

■ Сегодня — Нью-Йорк, завтра — Казахстан, послезавтра — Венесуэла. Деньги для вас не проблема — вы берете их из той спортивной сумки, которая висит за розовым балдахином. Ты не знаешь, чем вы, собственно говоря, занимаетесь, но такая жизнь тебя устраивает. Тем более что тебе уже многое доверяют: например, вчера она разрешила тебе приклеить марку на конверт (адрес она, правда, закрыла ладонью). ▶Тип **Д**

■ Ты предлагаешь ей поселиться вместе с тобой. Она думает пару дней, говорит «да» и переезжает к тебе (вместе с лучшей подругой). Ваше совместное счастье безгранично и безостановочно. ▶Тип **Е**

■ Принятие решения она целиком возлагает на тебя. Правда, за процессом твоих размышлений бдительно следят ее мама, папа и несколько сочувствующих семейств. В конце концов ты решаешь, что главное — это чтобы она была счастлива. ▶Тип **В**

■ У нее есть кое-какие собственные представления относительно ее будущего, и ты там играешь главную роль. Она считает, что самое лучшее — это равное партнерство (+ дети, домашние животные, свобода и друзья). ▶Тип **Б**

■ Вы живете общими интересами: книги, балет и вестготская архитектура. Детей вы не хотите. Они не умеют читать. ▶Тип **А**

Тип женщины твоей мечты

Тип **А**
● Интеллектуалка

Ты ищешь себе подругу, которая разделит с тобой любовь к черным пуловерам, никелированным очкам и слову «конверсация». Ту, которая поднимется с тобой от низменного быта к сияющим вершинам духа. Тип А как раз то, что тебе нужно. Ее легче всего найти на литературных вечерах, театральных премьерах и вернисажах. Ты узнаешь ее по тому, как от нее будут шарахаться другие мужчины, не способные оценить всей ее глубины и тонкости.

Тип **Б**
● Настоящий друг

Наверное, это самый лучший выбор. Тип Б — это самый лучший друг, который пойдет за тобой в огонь и воду, разделит все твои интересы, ничего не испугается и всегда будет тебя поддерживать. Проблема только в том, что таких женщин практически не существует. Но поискать все-таки можно: причем где-нибудь поблизости (раз у вас одинаковые интересы, то вы просто обязаны встретиться). Ты узнаешь ее. Неизвестно как, но узнаешь.

Тип **В**
● Нежное создание

Ты никогда не потерпишь рядом с собой соперника — даже женского пола. Чтобы вползти к тебе в сердце, нужно обладать интеллектом инфузории и жизнеспособностью ананаса за Полярным кругом. Зато, оказавшись на крючке, ты мгновенно заглатываешь наживку. Тип В — достаточно распространен, но ты должен помнить, что идеально чистый вариант очень редок — чаще под тип В маскируются довольно хищные и неглупые особы. А настоящих «Снегурочек-Дюймовочек» можно опознать, предложив им в ресторане на выбор сразу два блюда из меню. Если будет думать больше семи минут — это твое.

Тип Г
Домохозяйка

Ты не можешь себе представить, что кто-то по доброй воле согласится поменять уютный субботний вечер в домашней обстановке на шумный прокуренный бар, где вокруг толчется масса незнакомых людей. Жизнь должна быть тихой, спокойной и протекать в довольстве. Тип Г с тобой полностью солидарен. Она — прирожденная домохозяйка, и от жизни ей не надо ничего, кроме того, чтобы паркет был натерт идеально. А что касается субботних вечеров — то у нее в кулинарной книге собрано рецептов, которых хватит на ближайшие 23 года. Приятного аппетита! (Опознать тип Г нетрудно — гораздо труднее ее найти, ведь они почти не выходят на улицу. Если у тебя есть старая тетушка, попроси, чтобы она познакомила тебя с какой-нибудь хорошей девушкой, внучкой одной из тетушкиных подруг. Очень велик шанс, что для тебя в кратчайшие сроки отыщут безукоризненный образчик типа Г.)

Тип Д
Таинственная незнакомка

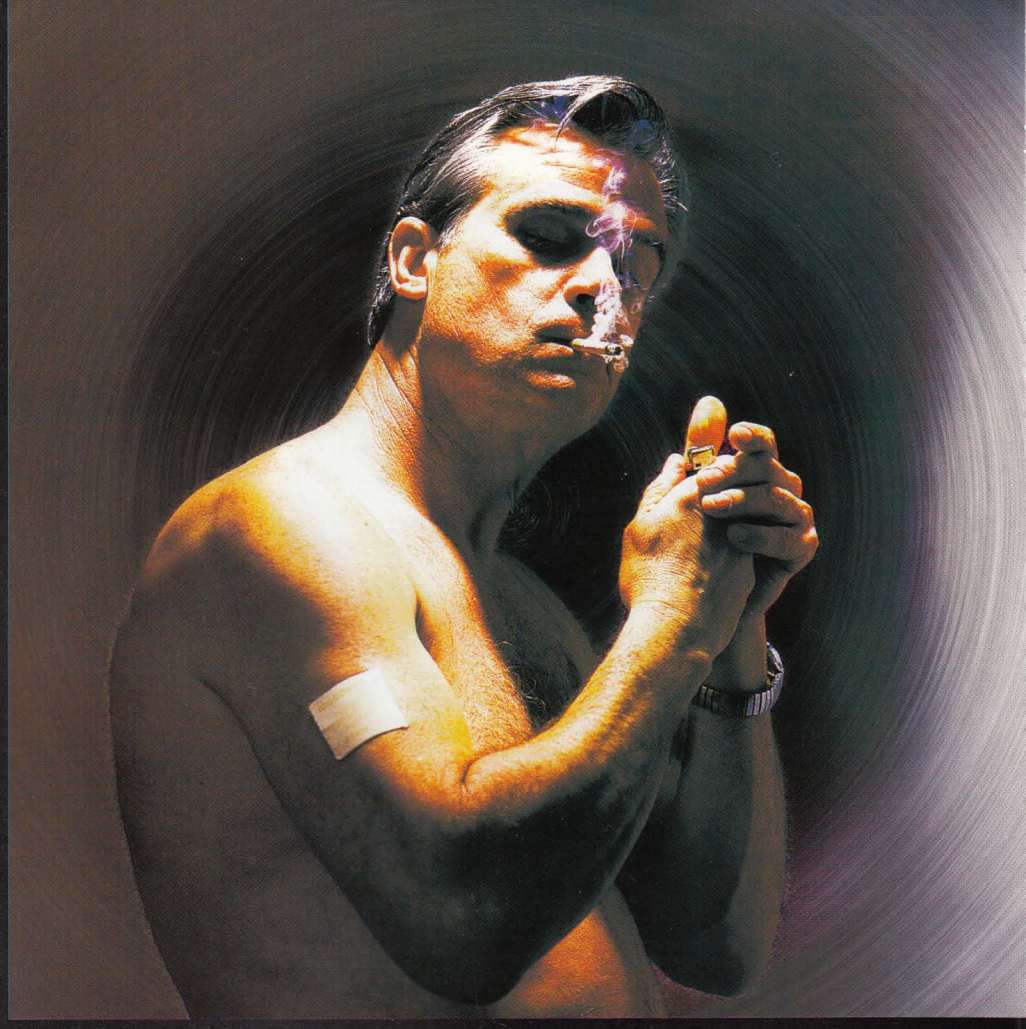
Эй, очнись. Ты что, Джеймс Бонд? А если ты не Джеймс Бонд — то зачем тебе это надо? Ну хорошо, признайся себе, что тебе нравится в женщинах аура таинственности, но найди себе более безобидный вариант, например фантазерку, которая ни шагу не может ступить без того, чтобы не насочинять и не напутать. Такие смягченные варианты типа Д чаще всего можно встретить в редакциях популярных журналов, где они сидят на полставки, и среди актрис второго плана — чтобы стать актрисами первого плана, у них не хватает естественности и правдивости. Как ты ее узнаешь? Ей достаточно открыть рот.

Тип Е
Сексуальный вулкан

Все правильно. Для того чтобы разговаривать, вокруг полным-полно мужчин, а женщина нужна вовсе не для этого. Когда ты в школе слушал про тычинки и пестики, то содрогался от циничного хохота. Доктор Фрейд рыдал бы от умиления, глядя на тебя, — ведь ты являешься реальным воплощением его идеи о том, что самое главное в человеке — это стремление к безостановочному сексу. Поэтому тип Е — лучшее, что ты можешь для себя найти! MH

Должна быть в женщине какая-то загадка.

Редакция благодарит магазин «Дикая Орхидея» за предоставленное белье и помощь в организации съемок. Отдельное спасибо мебельному салону «Частная KoLLекция» за предоставленное для съемок помещение.



ПОПЫТКА

Лечить мы никого не собираемся. Более того, мы даже не станем делать страшные глаза и пугать тебя «каплей никотина, убивающей лошадь». Давай договоримся сразу: «завязать» с курением по плечу только тому, кто этого действительно хочет.

Автор: **Василий Мышкин**

Эксперты ВОЗ считают нецелесообразным лечить не желающих отказываться от курения, а также убеждать в необходимости такого отказа высокомотивированных упертых курильщиков. Если ты принял решение избавиться от этой дурацкой привычки — просто прочитай наш текст, он облегчит тебе решение этой проблемы.

Одинокий «метатель»

Бросают многие, но не многим удается бросить. Потому, что это только на словах мы все обладаем чудовищной силой воли и бросить курить для нас — раз плюнуть. Но оказывается, что это по-настоящему трудное дело.

Главная сложность отказа от курения в том, что без сигареты ты остаешься один. Вернее вдвоем — ты и твой организм, приученный к никотину. Больше никого. Организм просит закурить и нервничает, потому что ты не позволяешь, а все вокруг продолжают смолить, хихикают и с сарказмом поглядывают в твою сторону.

Никотин против никотина

Волшебного, безболезненного рецепта бросания курить не существует. Но многие специалисты единодушны в том, что наиболее правильный путь — использование лекарственных средств, поддерживающих уровень никотина в крови с постепенным его снижением, плюс советы врача. Так должно быть. А если со специалистами проблема? Тогда остается надеяться на никотиновые заменители и свою решимость.

Медики считают, что курение, так же, как и высокое кровяное давление, — проблема физическая, но с выраженной поведенческой составляющей, то есть — привычка. Чтобы легче справиться с химической зависимостью, человеку необходимо в течение определенного времени принимать никотин (так называемая «заместительная терапия»). Его источником может быть все что угодно, кроме сигареты: пластырь, жевательная резинка и т.д. Смысл заключается в том, чтобы не только отучить курильщика от никотина, но и разрушить существующую в его сознании логическую связь между сигаретой и удовольствием. Употребляя никотинсодержащие средства, насыщающие страждущие рецепторы в головном мозге, мы «пересаживаемся» с сигареты на заменитель, чтобы впоследствии отказаться и от него.

Прессинг по всему полю

Теперь, когда внутреннюю тоску по никотину мы уняли, пора поговорить о тоске по сигарете в пальцах.

- Выбери день для «броска». Пусть у тебя в голове будет конкретная дата и время. При этом не важно, будешь ты бросать сразу либо с этого дня начнешь отвыкать постепенно.
- Никого не оповещай о том, что бросаешь курить, чтобы не стать объектом насмешек в случае неудачи.

Фото: John Emerson

▸ Не жди похвалы или поддержки. Это твое личное дело, и твоих страданий никто не поймет. Если позвали курить, придумай правдоподобную отговорку типа: «Потом», «Я сейчас занят», «Я сегодня уже и так перекурил, башка трещит».

▸ Будь готов, что будет очень хотеться курить — до спазма, до одури, до... ну не знаю уж чего. Причем, если ты курил по пачке в день, этих приступов желания закурить будет 20. Не исключено, что даже во сне тебе будет сниться, как ты блаженно затягиваешься моршанской «Примой».

▸ Если ты не уверен в своих возможностях и заранее чувствуешь, что не вытерпишь, то можешь выбросить все: спички, сигареты и даже закрывать глаза, видя мужика с сигаретой, — не поможет. Ты будешь злым, как Чапаев, от которого спрятали шашку, и... закуришь. Поэтому оставь все как есть. Ведь ты решил бросить и поэтому, даже имея под рукой сигарету и огонь желания в груди, скажи себе: «Я могу закурить в любую секунду, но не закурю, потому что я так решил».

▸ Бросай курить на один день. А завтра еще на один день и т.д. Не думай, как же ты будешь жить без сигарет через неделю или через месяц.

▸ Не рассчитывай, что, поглощая леденцы, жвачку и семечки в огромных количествах, тебе станет значительно легче. А вот появление бессознательной замены курения пристрастием к кофе, крепкому чаю и алкоголю вполне возможно. Кстати, легенды о том, что бросившие курить моментально набирают вес, — преувеличение. Специалисты считают, что прибавка в весе незначительна и в среднем составляет 1,5 кг в год.

▸ В период отказа от сигарет не делай свою жизнь труднее, чем она есть. Не старайся сразу стать здоровым во всех отношениях. Не становись тут же бодибилдером, бегуном или теннисистом. Ты всего-навсего решил бросить курить.

▸ Попытка изолировать себя от курящих не гуманна по отношению к самому себе и не является свидетельством твоей воли. Пусть вокруг все курят до посинения, ты — вне игры.

▸ Продержись 48 часов. Это самые черные часы. Другими критическими пунктами будут: 1 месяц, 3 месяца, 6 месяцев (вот здесь ломается большинство!) и год.

Оптом или в розницу

Если ты куришь не так давно (I стадия курения), попробуй бросить курить сразу, с поддерживающими никотиновыми заменителями. Если ты курильщик со стажем (II или III стадия), лучше постепенно снижать количество выкуриваемых сигарет до минимума и только потом бросать с заместительным лечением. Попробуй каждый день курить на 1 или 2 сигареты меньше. Бери с собой на работу свою норму и не вздумай «стрелять». Старайся не закуривать сразу, как захотелось, а потерпи минут 10, займись чем-нибудь.

Недавно проведенные исследования подтвердили успех метода постепенного отказа (бросает курить 44% курильщиков), а при резком отказе этот показатель в 2 раза ниже. Кстати, есть еще один способ (халявный) — не покупать сигарет, а угощаться ими. Если ты начальник и стреляешь сигареты у подчиненных, это создаст тебе ореол либерала. Если ты рядовой работник, то окружающим это скоро надоест.

Обмани мозг

Реально бросить курить тебе может помочь психиатр или психотерапевт — врачебная помощь повышает вероятность успеха в среднем на 80%. Если сможешь, потолкуй с доктором. Не бойся, он не наденет на тебя смирительную рубашку. Дело в том, что с помощью некоторых антидепрессантов ты можешь справиться с раздражением, тревогой, вялостью и другими симптомами абстиненции, портящими жизнь, когда бросаешь курить. Они действуют непосредственно на стимулируемые никотином рецепторы головного мозга, обманывая мозг, который считает, что никотин продолжает поступать, хотя на самом деле этого не происходит.

Продолжай жить, как раньше

То, что ты бросил курить, — не катастрофа, а наоборот. Почаще отвлекайся: читай, смотри телевизор — лишь бы не думать о сигарете. Помни: тебе разрешено все, кроме курения, и даже закурить можно, но ты этого не сделаешь, потому что так решил. Каждая минута без табака — это твоя победа.

НОМЕР 48

Краткие сведения о лекарственных средствах, восполняющих содержание никотина в организме.

☺ Никотиновый пластырь (например, никотинелл ТТС)

Приклеивай пластырь к относительно безволосому месту — где-нибудь между шеей и талией, но сначала внимательно прочти инструкцию (его можно применять не всем). Из пластыря через кожу в организм медленно поступает фиксированная доза никотина. Курс рассчитан на 12 недель. Исследования показывают, что 46% пользователей никотиновых пластырей, которые в течение второй недели не закурили, держались и спустя полгода.

Чтобы не было раздражения кожи от пластыря, место наклейки нужно ежедневно менять. Не забудь главного: использовать пластырь и курить одновременно — нельзя! Можно отравиться никотином.

☺ Никотиновая жевательная резинка (например, никоретте)

После легкого разжевывания резинка выделяет никотин, который всасывается через слизистую оболочку. Те, ▸

кто курил много (II-III стадия), должны пользоваться подушечками, содержащими 4 мг никотина, все остальные — 2 мг. Долго жевать никоретте не надо — жуешь 30 минут, до появления во рту горечи. Курс отвыкания со жвачкой — до шести месяцев. Исследования показали, что с никотиновой жевательной резинкой вероятность отказа от курения возрастает на 40-60%. Во время жевания, а также за 15 минут до него, нельзя ничего есть. Никотиновая жевательная резинка противопоказана при язвенной болезни желудка. Как и пластыри, она может вызвать тошноту и нарушения сна. Курить во время жевания тоже категорически запрещается.

Никотиновый аэрозоль

При появившемся желании закурить — впрыскиваешь дозу никотина в носовую полость. Всасывание препарата происходит через слизистые оболочки в полости носа. Применяют аэрозоль по мере необходимости в течение примерно шести месяцев. Исследователи говорят, что использование аэрозоля более чем в два раза увеличивает число бросивших курить. При применении никотинового спрея возможно раздражение слизистой носа. Его нельзя использовать вместе с никотиновым пластырем или жевательной резинкой.

Никотиновый ингалятор

Ты ходишь с мундштуком, который даже может выглядеть как сигарета. Секрет в том, что через вставленную в него никотиновую гильзу ты втягиваешь воздух, а с ним и дозу никотина. Как и аэрозоль, ингалятор нельзя использовать одновременно с никотиновыми пластырями или жевательной резинкой. Специалисты считают, что ингаляторы по эффективности не уступают аэрозолям.

Препарат может вызвать раздражение слизистой оболочки рта и горла, а также кашель.

Пять методов, которыми лучше не пользоваться

✓ **Переход на слабые сигареты** Приведет лишь к тому, что ты начнешь выкуривать в 2 раза больше.

✓ **Гильзы с абсорбентами** Здорово конечно, что сигаретный дым, проходя через специальный фильтр, освобождается от всякой дряни. При этом ты, конечно, поглощаешь меньше смол и никотина. Но большинство курильщиков, подсознательно компенсируя это, затягиваются глубже и выкуривают сигарету практически до самого фильтра.

✓ **Проколы сигареты** Считается, что прокалывание иглой отверстий рядом с сигаретным фильтром помогает уменьшить дозу никотина. Но специалисты обнаружили, что курильщики рефлекторно зажимают дырочки пальцами, чаще глубже затягиваются и дольше задерживают дым в легких.

✓ **Гипнотическое внушение** Психологи утверждают: с помощью гипноза можно вполне эффективно влиять на поведение и привычки, однако убедительных свидетельств успешного применения методов гипнотического воздействия на курильщиков пока нет. Хочешь попробовать гипноз? Попробуй — вреда не будет, но вряд ли на это стоит тратить деньги.

✓ **Иглоукалывание** Тоже очень модный способ. Но пока нет ни одного достоверного примера тому, что иглоукалывание оказывает реальную помощь в борьбе с курением. MH

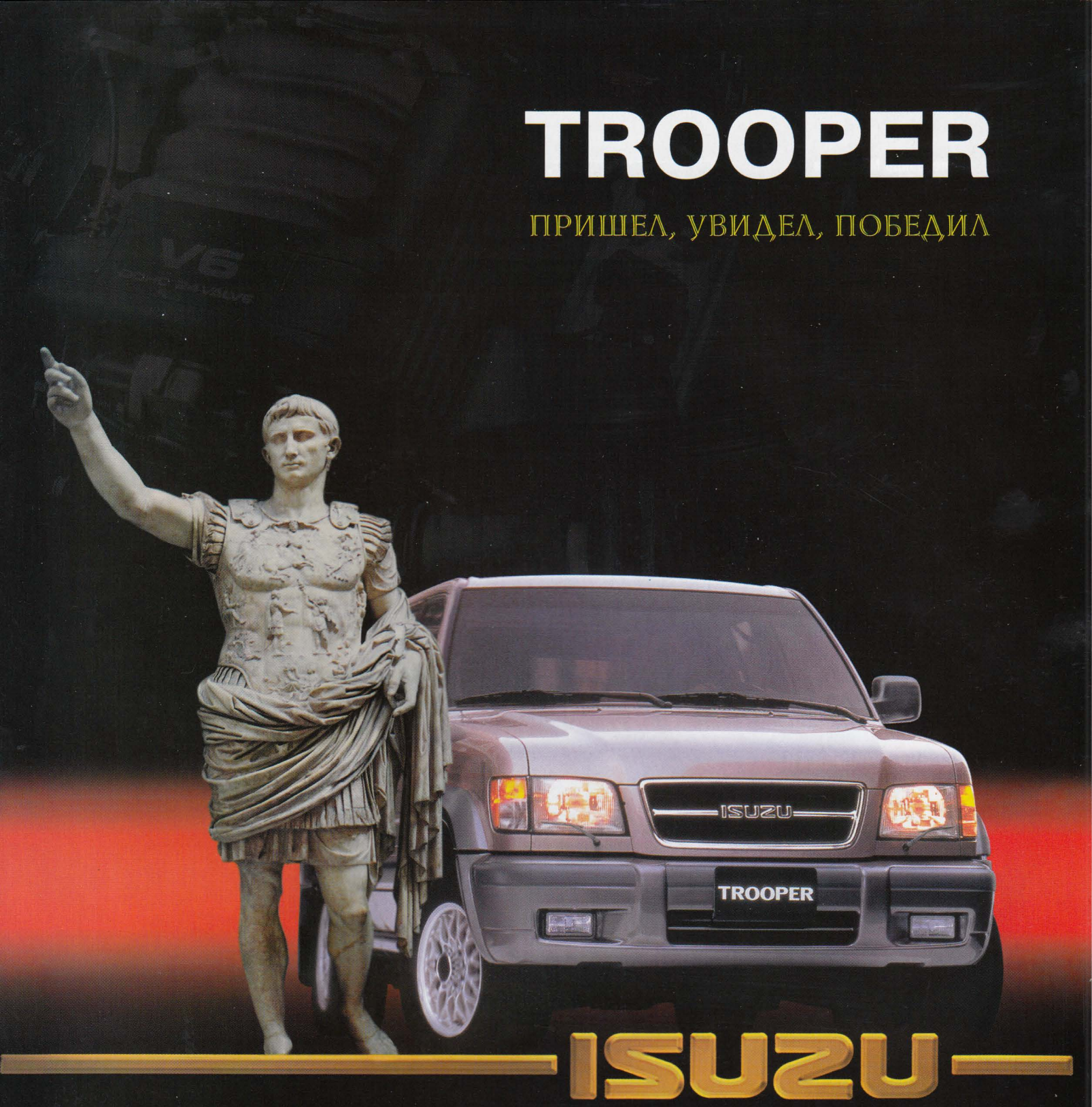
Фото: David Bashaw

МОЖЕШЬ ЛИ ТЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Если ты куришь	Стадия курения	Ты берешь сигарету и закуриваешь, потому что	Тип курения	Вероятность бросить	При отказе от курения
5-10 лет, в среднем по **5** сигарет в день	1 «Случайное» курение с психологической зависимостью	Тебе нравится распечатать пачку, размять сигарету, нравится запах табака, зажигалки, пепельницы и т.д.	Игра	+ + + + +	Абстиненции нет
		Сигарета тонизирует, взбадривает, снимает усталость, помогает думать	Стимуляция	+ + + +	
От **10 до 20** лет, от **5 до 20** сигарет в день, затягиваясь	2 «Привычное» курение, присоединяется физическая зависимость	Сигарета успокаивает, помогает собраться с духом, справиться с робостью	Поддержка	+ + +	Выраженная абстиненция
		Получаешь удовольствие от курения, особенно после кофе, еды в приятной обстановке	Расслабление	+ +	
Более **20** лет, более **20** сигарет в день, часто натощак и ночью	3 «Пристрастное» курение, высокая физическая зависимость	Привык все время курить, куришь автоматически. Сколько выкуриваешь, не знаешь	Рефлекс	+	Тяжелая табачная абстиненция
		Без сигареты не можешь. Часто куришь — через определенные промежутки времени и везде.	Жажда	**маловероятно**	

TROOPER

ПРИШЕЛ, УВИДЕЛ, ПОБЕДИЛ



ISUZU

Официальные дилеры:

У-СЕРВИС+ ул. Автозаводская, д.23, тел. 277-9717

СИМ Ленинградский пр-т, д.64, тел. 155-0709

АЗИЯАЛЬЯНС пр-т Вернадского, д.14, тел. 133-0501

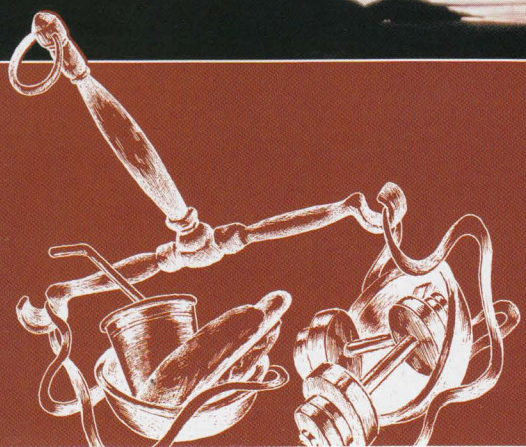
ШООРИ ул. Перовская, д.1, тел. 306-3233

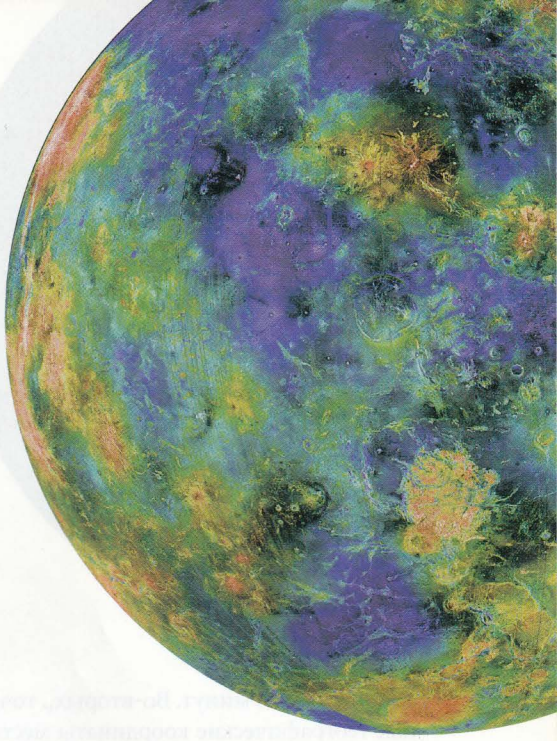
Товар сертифицирован

Автор: **Александр Маленков**

Пальцем

Поговорим о гороскопах. Какие сюрпризы приготовили звезды нашему читателю на этой неделе? Водолеям отключат горячую воду, Близнецам грозит раздвоение личности, а у Стрельцов могут возникнуть проблемы с правоохранительными органами. В пятницу финансовый успех приведет к романтическому свиданию с неожиданными последствиями. В субботу утром может наступить апатия. А может и не наступить. Вечером разумнее всего уделить время семье, однако опасайтесь колющих и режущих предметов. Не стоит также проезжать на красный свет. Звезды (особенно те, что на погонах) этого не любят.





В небо

Серьезный мужской журнал никогда не затронул бы такой темы, как гороскопы, если бы она сама не влезала в нашу жизнь со станиц газет. Если бы девушки при встрече не душили нас расспросами о знаках, а главное — если бы они при этом не делали выводов. Но ведь делают же, делают...

Бывало, все уже сладилось — духовная близость, общие интересы, ты уже подумываешь о прелестях домашних пирожков и пользе занавесок в клеточку, как вдруг: «Ты кто по знаку? — Свинья. — От свиньи слышу!» Или: «Крыса-Скорпион?! Я так и думала. До свиданья». Она уходит, а ты с грустью вспоминаешь анекдот про змею, ежа и три метра колючей проволоки.

Так жить нельзя. Пора ознакомиться с азами астрологии и научиться отвечать на вопросы тихо помешанных девушек, принимающих это дело всерьез.

Только факты

Для того чтобы разобраться в основных астрологических терминах, нужно помнить кое-что из вполне серьезной науки астрономии.

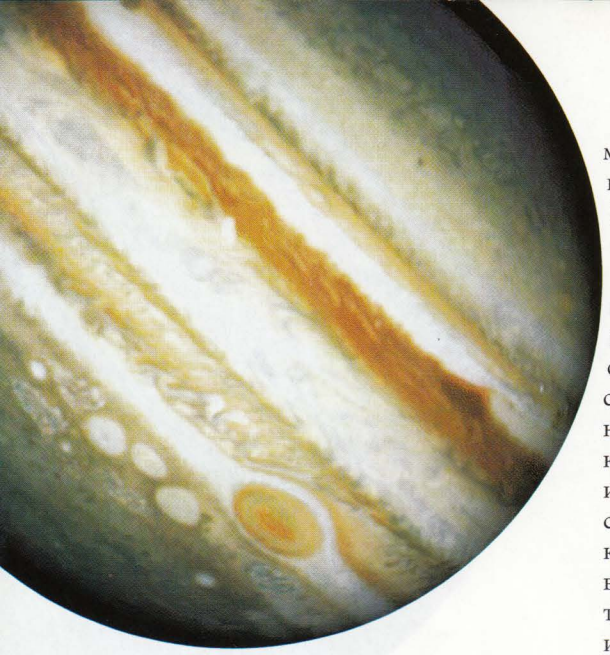
Земля совершает оборот вокруг своей оси за сутки и оборот вокруг Солнца за год. Звездное небо, если смотреть на него с Земли, тоже претерпевает соответствующие циклические изменения. Если разделить небесную сферу на двенадцать секторов, обозвать их по имени созвездий и проследить путь Солнца по небу в течение года, можно выяснить, что наше светило каждый месяц переходит из одного сектора в другой. Другими словами, если мы застали Солнце в самой середине сектора, где находится созвездие Тельца, то на дворе не что иное, как 7-е мая, разгар зодиакального месяца Тельца.

Кроме Солнца по небесной сфере путешествуют Луна и все планеты Солнечной системы. Расположение планет в знаках, а также их взаимное расположение тоже учитываются в астрологии. Все это выкладки, между прочим, делаются относительно Гринвича. По достаточно сложной формуле вычисляется точка рождения (или асцендент). Отталкиваясь от нее, небо вновь делят на двенадцать частей и называют полученное «домами». Чтобы не запутаться, «домам» вместо имен присвоили номера с первого по двенадцатый. Опять-таки расположение всех небесных тел в «домах» имеет свое значение. Таким образом, если собрать все вместе, получается довольно сложная картина. За одну ночь над горизонтом поднимутся несколько созвездий, пара-тройка планет перейдет из одного знака в другой. Про Луну лучше даже и не думать. Поскольку науке известны все орбиты и периоды вращения, подобные маневры легко вычисляются по специальным таблицам. Астроному достаточно знать точное время и географическое положение, чтобы нарисовать исчерпывающую картину звездного неба в этом месте.

Звезды и человек: все на одного

Если принять на веру то, что характер человека зависит от астрологической ситуации на момент его рождения, то для построения психологического портрета потребуются две конкретные величины. Во-первых, время рождения ▸

Фото: ©RUPIN. Иллюстрация: Влад Лесников



с точностью до минут. Во-вторых, точные географические координаты места рождения. И если эту вторую величину еще можно вывести при помощи землемера и карты местности, то первая известна далеко не всегда. Учитывая то, что за один час на небе случаются важнейшие с астрологической точки зрения изменения, можно представить, насколько условными являются все гороскопы.

Как уже было замечено, на характер человека влияют его основной знак (положение Солнца), положение в знаках Луны и каждой из планет, а также положение планет в «домах». Плюс «восходящие созвездия» — те, что в данный момент поднимаются над линией горизонта. Нет смысла описывать здесь, как именно влияют на человека все эти факторы. Отметим лишь, что основной знак определяет глубинную суть личности, восходящий знак — первое впечатление, которое производит человек, положение Венеры — внешность, Меркурия — тип мышления, Луны — темперамент. «Дома» регулируют отношение пациента с конкретными областями жизнедеятельности — супружеством, деньгами, азартными играми и т.п.

Я водяной, я водяной...

Теперь, вооружившись здоровым скепсисом и пониманием терминов, можно снизойти до конкретики. В европейском гороскопе двенадцать знаков. Наверняка ты уже знаешь свой знак Зодиака и убежден, что он самый лучший. Это сущая правда. Первая хитрость гороскопов состоит в том, что плохих знаков не бывает. Все эти персонажи — рыбы, звери и насекомые — страстные, вдумчивые и артистичные натуры, крепко стоящие на ногах, умеющие добиваться поставленных целей и склонные помечтать. По логике гороскопов, мир состоит из талантливых, красивых и счастливых людей. Собственно говоря, на этом держится вся бытовая астрология, как и всякая другая идея врожденного превосходства. Самый последний неудачник, узнав о том, что он принадлежит к избранному клану свино-водолеев, пролетариев или истинных арийцев, проникается самоуважением и чувством собственной исключительности. Еще хорошо что носителям одних знаков не доводилось собираться в стаи, а то бы в историю вошли астрологические войны.

Знаки также делятся на четыре категории по стихиям: земные, водные, воздушные и огненные. Каждая стихия характеризуется своим темпераментом. Запомнить этот расклад не так трудно, зато эффект, которого ты добьешься, вовремя применив свои познания, компенсирует затраченные умственные усилия. Итак:

Огонь: Лев, Овен, Стрелец — энергия, напор, сила.

Вода: Рак, Скорпион, Рыбы — эмоциональность, утонченность.

Земля: Телец, Дева, Козерог — сдержанность, рационализм, деловитость.

Воздух: Близнецы, Весы, Водолей — легкость, подвижность, открытость.

«Когда вы перестали быть Девой?..»

Теперь рассмотрим, как ловкое манипулирование астрологическими терминами может вознести тебя до небес в глазах любительницы гороскопов. Между стихиями, как и между отдельными знаками, существует сложная система взаимных отношений, давних претензий и скрытых симпатий. И если милое голубоглазое создание, к которому ты подсел в баре, вместо «Отвали!» говорит «А кто вы по гороскопу?», то темой твоего монолога в ближайшие двадцать минут должно стать понятие «сочетаемость знаков». Кстати, самым разумным ответом на ее вопрос о знаке, исключая издевки вроде «суслик» или «пчела», будет встречный вопрос — «А вы?». Она отвечает, ты вскрикиваешь: «Не может быть, я тоже!» — дело в шляпе: вас столкнула сама судьба. Если даже после этого тебе не удалось увести голубоглазое создание домой, подумай, не пора ли сменить дезодорант.

Если же ты испытываешь непреодолимое отвращение ко лжи или, засмотревшись на ее солнечное сплетение, брякаешь свой ответ первым, то монолога о «сочетаемости» не миновать. Начать можно со стихий. Считается, что у представителей одной среды обитания должны быть похожие взгляды на жизнь, а противоположные стихии могут дополнять друг друга. Положим, к примеру, что у тебя водный знак. Это значит, что с вероятностью 25% ты сможешь сказать: «О, да мы с тобой оба водяные! Мы поладим». Полностью противоположный случай (она — «огонь», еще 25% вероятности) тоже не безнадежен. Всегда можно заметить: «Вода и камень, лед и пламень... Звезды обещают нам бурные отношения, ведь крайности сходятся». Оставшаяся половина случаев (сочетания «вода-земля» и «вода-воздух») не сулят столь очевидной выгоды, так что лучше оставить стихии в покое.

Впрочем, если язык подвешен хорошо, в любом сочетании стихий можно

раскрыть положительные стороны. Кто, к примеру, будет спорить, что энергия и напор Огня прекрасно дополняются легкостью и открытостью Воздуха? Плохих стихий нет, а все хорошее прекрасно сочетается.

Далее перейдем к знакам. Самый грубый прием — сказать, что именно ваши знаки, по твоим сведениям, прекрасно сочетаются. Тут она может не согласиться или потребовать логического обоснования.

Самое удобное в астрологических спорах — это невозможность обосновать или опровергнуть какое-либо утверждение. Поэтому совершенно необязательно засорять себе голову знанием особенностей тех или иных знаков. Достаточно огорошить девушку вопросом о времени и месте ее рождения, после чего сказать: «А теперь послушай меня. Луна, сколько мне помнится, была в тот момент в девятом доме, а это значит...» Затем следует импровизация на тему «Идеальная женщина». Далее идут пространственно-временные обстоятельства твоего рождения и стихи в прозе под названием «Идеальный вариант для идеальной женщины».

Если девушка случайно опрокинула стакан или сломала зубочистку, не премини заметить: «Да ты, я смотрю, страстная натура. Не иначе как Луна была во Льве в момент твоего рождения. А ведь мой Меркурий тоже был тогда где-то рядом...» Или, допустим, так: «На ровном месте такие красавицы не рождаются, Венера явно была в зените...» Короче, дай волю фантазии — ты можешь чувствовать себя безнаказанно, проверить твои выкладки практически невозможно. Кстати, по мнению астрологов, каждый знак нуждается в качествах соседнего. Прекрасный аргумент на тот случай, если ваши звездные зверушки стоят рядом в небесном хороводе.

Бывают случаи, когда взгляды на жизнь формируются у человека довольно рано — лет в семь — и с тех пор не претерпевают серьезных изменений. К примеру, заклинило девушку раз и навсегда, что ей подходят мужчины только какого-то одного знака. Или, наоборот, подходят все, кроме одного самого зловредного (видимо, первого мужа). И сколько ни рассуждай о прелестях совместимости, все без толку. Подавай ей, к примеру, Весы. В этой ситуации нужно убедить девушку, что, несмотря на неудачный день рождения, ты на самом деле являешься тем самым измерительным прибором, о котором она мечтала с детства.

Чем ближе дата рождения к границе знаков, тем явственнее ощущается влияние соседнего знака. То есть, если ты родился в первую декаду Скорпиона или в последнюю Девы, то с полным правом можешь считать себя Весами.

Убедительно будет звучать сообщение о том, что твой день рождения ознаменовался космическим феноменом: все планеты скопились в ту ночь в созвездии Весов. Или, например, что час твоего рождения совпал с появлением Весов над горизонтом. И Весы озарили всю твою дальнейшую жизнь, а их благотворное влияние ты ощущаешь каждый день, чему свидетельством эта судьбоносная встреча в баре... кстати, не пора ли нам попросить счет?

А теперь серьезно

Я надеюсь, ты понимаешь, что все вышеизложенное есть не что иное, как советы невежды, помогающие профану общаться с дилетантами. Если тебе, не приведи бог, попалась профессионалка, то единственное, что остается делать, это сидеть и скептически ухмыляться. А еще лучше спровоцировать спор о научности астрологии как таковой. Природа влияния небесных тел на человека неизвестна, и сам факт этого влияния с физической точки зрения не доказан. Все, чем располагает астрология на сегодняшний день, это многовековые статистические наблюдения. Ты отлично проведешь время со своей новой знакомой, рассуждая о судьбах, характерах и звездной механике.

Помни главное: логика и технический прогресс на твоей стороне. Нас не собьешь с толку. Ведь мы — современные люди и прекрасно знаем, что единственная наука, строго описывающая человеческий характер, — это хиромантия. MH

Автор: **Эвальд Крамер**

НЕ ЦАРСКОЕ

Известно, что начальники существуют для того, чтобы раздавать указания. Но самые лучшие начальники поступают иначе — они делегируют полномочия. И выигрывают.

ЭТО ДЕЛО...

Ты знаешь, как это трудно быть начальником. В твоем подчинении находится несколько человек: неважно, два или две тысячи, все равно тебе приходится нелегко. Управление другими людьми — это самая тяжелая обязанность, которая может выпасть на долю человека.

Допустим, что ты справляешься с этим идеально, что ты — бриллиантовый менеджер и тебя преследуют своры голодных «охотников за головами», которым за твою поимку сулят миллионы, — все равно, прочти следующие утверждения. И просто кивни каждый раз, когда можешь ответить «да».

- Твой портфель становится толще от уик-энда к уик-энду (не потому, что ты прихватываешь каждый день с работы новую шариковую ручку, а потому, что ты берешь с собой работу на дом).
- На работе ты сидишь дольше всех сотрудников, ведь капитан покидает корабль последним.
- После раздачи всех указаний на твоей совести остается еще целый ворох всяческих мелких дел, которые по их мизерности даже никому не стоит перепоручать.
- В твой кабинет постоянно стоит очередь из сотрудников, которые жаждут обсудить с тобой насущные вопросы.
- Как правило, легче сделать все самому, чем потратить битый час на объяснения.
- Какой отпуск? Без тебя все это развалится в два счета!

Если ты хоть раз кивнул — значит у тебя есть проблемы. И заключаются они в следующем: ты не умеешь правильно делегировать полномочия. То есть делиться собственной властью на благо общего дела.

Петух в курятнике или дирижер в оркестре

«Я лично контролирую весь процесс!» — это самоуверенное заявление на самом деле является признанием твоего поражения. Ведь если существует постоянная необходимость личного контроля, значит, сотрудники не в состоянии сами справиться с возложенными на них обязанностями — двойка с минусом тому, кто распределял между ними полномочия. Если же такой контроль необязателен, но все равно осуществляется, значит, ты подавляешь волю своих сотрудников, отбивая у них охоту к творческой самостоятельности. Если ты требуешь, чтобы сотрудники ежедневно вводили тебя в курс дела, ставили в известность и действовали в соответствии с полученными инструкциями, коэффициент полезного действия твоего рабочего коллектива будет не выше, чем у первых двигателей внутреннего сгорания. Потому что в итоге все будет решать один человек — ты. Остальные будут фактически бездействовать. Такой «театр одного актера» приводит к тому, что компания в конце концов терпит поражение в конкурентной борьбе с хорошо структурированными фирмами, работа которых обеспечивается умом, талантом и энергией многих людей.

Высокое искусство управления сводится к решению непростой задачи: как лучше всего расставить на доске фигуры, исходя из их способностей. Если после этого тебе еще приходится двигать каждую пешку собственным пальцем, значит, ты задачу не решил. В сложившемся, грамотно организованном коллективе каждый сотрудник исполняет свою партию, подчиняясь общему руководству дирижера, который отнюдь не стремится залезть в оркестр и лично показать, как правильно играть на арфе.

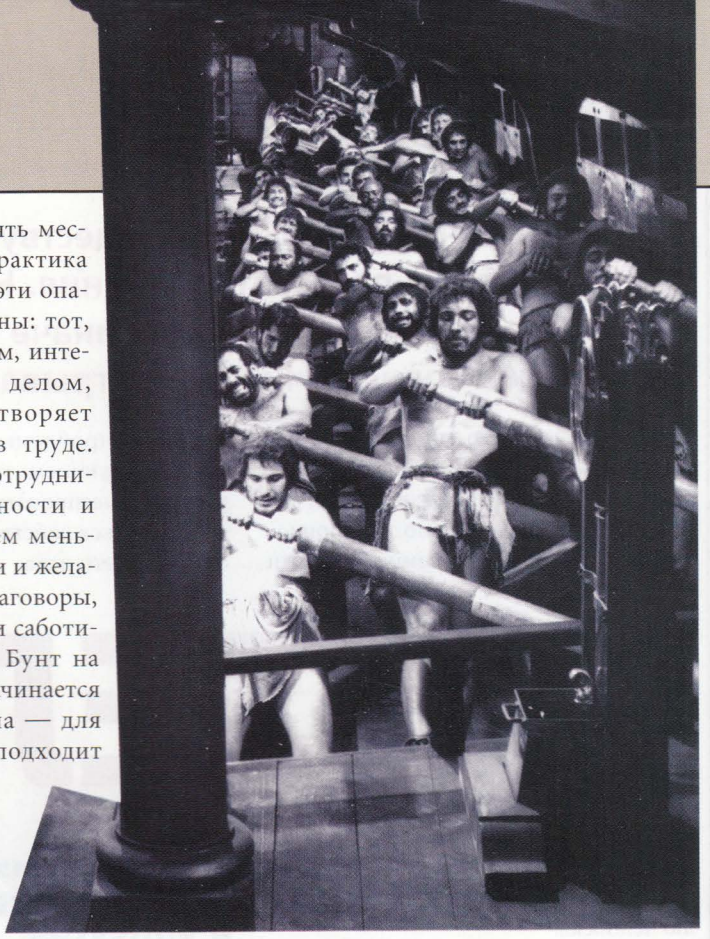
А в неграмотно организованном коллективе сотрудники послушной стайкой семенят вслед за руководителем, повинуясь его царственным возгласам и не зная особых забот. Ведь это проще всего — слепо подчиняться и не размышлять. Сотрудники ходят, вывесив на себе лозунг: «Мы люди маленькие и смирные», а у начальника развивается тяжелый невроз. Потому что это очень тяжело — пытаться думать за нескольких людей сразу, и тот, кто достигнет определенных успехов в этой области, имеет все шансы заполучить прогрессирующее раздвоение и дальнейшее размножение личности.

Разделяй и властвуй

Уступать собственную власть — занятие малоприятное, и даже просвещенные конституционные монархи неохотно доверяют ее парламентам. Тем не менее, делать это надо. Если хочешь скакать галопом — ослабь поводья.

Особенно жалко отдавать интересную и хорошо знакомую тебе работу. Ту, с которой ты привык справляться виртуозно и самостоятельно. И все же твоя задача — обустраивать процесс, а выполнять отдельные конкретные шаги должны твои сотрудники, иначе в конце месяца в очереди у кассы их начнут терзать угрызения совести.

- Если ты заведуешь магазином — то не надо стоять за прилавком, упаковывая свертки, пусть тебе даже очень нравится это занятие. ▸



- Если ты редактор — не пиши сам все материалы номера.
- Если ты архитектор, то в твои обязанности не входит собственноручное укладывание кирпича и замес бетона.
- Если ты адмирал, то тебе не нужно чистить гальюны — даже если ты умеешь сногсшибательно это делать.
- А если ты менеджер — то не должен самолично создавать и реализовывать все проекты. Ты просто должен так организовать процесс, чтобы твои работники делали это с наименьшими затратами и наибольшим эффектом.

Допустим, одной из насущных задач вашей компании является получение крупного заказа от фирмы «Партнер». До сих пор этот проект являлся твоей персональной головной болью — наравне с десятком других. А помощник, вместо того чтобы точно выполнять инструкции, без конца вставлял тебе палки в колеса, норовил все сделать по-своему и то и дело терял вообще какой бы то ни было интерес к трудовому процессу.

Поэтому завтра вызови к себе помощника и скажи: «Последнее время ты работал очень неплохо. Отныне «Партнер» — это твой личный проект, я выделяю на него средства в таком-то размере, бери их и поступай по своему усмотрению. Но к 5-му числу следующего месяца подписанный контракт должен лежать у меня на столе. Как ты это сделаешь — меня не интересует. Но думаю, что у тебя все получится».

Самостоятельность развивает энтузиазм. А энтузиазм способен двигать горы. Сегодня на рынке труда особенным спросом пользуются не надсмотрщики с плетями, а психоаналитики от экономики: те, кто умеют сделать труд сексуальным и желанным.

Знаешь, кто был самым первым менеджером такого плана? Помнишь: «Только очень хорошим мальчикам разрешают белить заборы...» Правильно. Том Сойер.

Иногда начальники боятся передавать подчиненным даже крупицу власти, полагая, что облеченный ею сотрудник автоматически превратится в соперника и приложит все усилия к тому, чтобы занять место шефа. Но практика показывает, что эти опасения беспочвенны: тот, кто занят важным, интересующим его делом, обычно удовлетворяет свои амбиции в труде. Чем больше у сотрудников ответственности и сепаратности, тем меньше у них времени и желания устраивать заговоры, плести интриги и саботировать процесс. Бунт на корабле редко начинается во время шторма — для этого больше подходит долгий штиль.

Кто тебе нужен

Даже очень самоуверенному человеку понятно, что раздачу полномочий сотрудникам не стоит проводить по принципу «На кого Бог пошлет». Но все равно всегда существует риск того, что в твоей компании гвозди будут забивать микроскопом, а стеречь капусту приставлено соответствующее животное. От ошибок никто не застрахован. Тем не менее, прежде чем делегировать полномочия определенному сотруднику, нужно задаться вопросом: подходит ли он для этого?

Показатель 1. Предприимчивость

Он может быть специалистом экстракласса, абсолютным знатоком своего дела, но, если он не хочет и не любит работать, он — один из худших кандидатов на делегацию полномочий. Если предложение принять на себя новые личные обязанности вызывает на его лице такое же выражение, как у Дракулы перед восходом солнца, прикуй его обратно к месту у весла. На большее он не годится.

В идеале твой кандидат должен испытывать оргазм при мысли о самостоятельной работе.

Показатель 2. Ответственность

Он блестяще выполняет свою работу, когда за ним следят, как за подозреваемым в шулерстве картежником. Но стоит отвернуться — и он моментально переквалифицируется в специалиста по ничегонеделанию. Туда же — к веслу.

Твой кандидат должен обладать безусловным чувством долга.

Показатель 3. Способности

К сожалению, одного усердия недостаточно. «Услужливый дурак опаснее врага» — эта простая истина должна остановить тебя от делегации полномочий старательному, но бестолковому человеку.

Твой кандидат должен быть профессионалом и иметь соответствующее образование.

Не выедай сердцевину из яблока

Делегировать полномочия — это не значит сваливать на других все самые неприятные и неинтересные обязанности. Если всю работу по связям с французскими клиентами ведет сотрудник X, то на фестиваль в Париж тоже должен ехать X, а не твой приятель Y. А если вся самая скучная рутинная работа свалилась на сотрудника N, то у сотрудника N тоже должен быть свет в конце тоннеля, например четкая уверенность в том, что он подготавливает почву для нового (интереснейшего) проекта, в котором ему достанется завидная роль.

Кнут и пряник

«Успехи надо поощрять, нерадивость — наказывать». В последние годы эта аксиома была полностью опровергнута социопсихологами, которые утверждают: поощрение всегда оказывает положительный эффект. Наказание — всегда отрицательный.

Психологический комфорт сотрудников — одна из обязательных составляющих их успешной работы, а всевозможные выговоры, встряски, понижения в должности и угрозы увольнения сводят показатель этого комфорта к отрицательной величине. Сотрудник, получивший открытое взыскание, теряет немалую часть своего авторитета среди коллег, понижается качество его работы. И, что хуже всего, стрессу подвергается не только проштрафившийся работник, но и весь коллектив. Наказание, пусть даже заслуженное, кого-либо из персонала оборачивается чувством неуверенности, дискомфорта и протеста у остальных. И прежде всего страдают их творческая активность и самостоятельность, которые необходимы в условиях делегированных полномочий. К тому же у людей появляются сомнения в качестве твоего менеджмента: ведь ошибка работника это всегда твоя ошибка.

Специалисты рекомендуют строить весь процесс на основе сложной системы поощрений: открытой похвалы на общих собраниях, различного рода бонусах и наград, вплоть до повышения в должности и прибавки к жалованью. А негативную оценку действий сотрудника ты должен производить только наедине с ним — за плотно закрытой дверью кабинета.

Тем не менее, публичное вешание на рее в назидание остальным еще остается в силе. Но только в исключительных случаях.

Внешнее наблюдение

Все вышесказанное вовсе не призвано убедить тебя в том, что самый лучший способ управления — это все пустить на самотек, а самому уехать на Гавайи. Ты, безусловно, должен вести наблюдение за всем процессом — но делать это так, чтобы оно, во-первых, не давило на сотрудника, а во-вторых, требовало от тебя только самых необходимых затрат времени и энергии.

- Делегируя сотруднику полномочия в том или ином проекте, ты сразу должен создать график ваших дальнейших взаимоотношений.
- Во время первой беседы не старайся сэкономить время. Ты должен внятно и подробно объяснить сотруднику, что ты от него хочешь. Предложение «поехать взглянуть, что там происходит, и сориентироваться на месте» уместно только в том случае, если твой сотрудник — сыщик из популярного детектива (именно с этих слов их очень любят начинать писатели).
- Сразу разработай с ним отдельные этапы проекта и последовательность, в которой они будут выполняться.
- Недоговоренность и неясность могут оказаться гибельными для проекта. Даже если какой-то его аспект является служебной тайной — ты должен открыть ее ответственному сотруднику, чтобы он представлял себе реальное положение вещей.
- Назначь конкретные даты отчетов по отдельным этапам проекта. Если сотрудник еще не обладает достаточным опытом работы, готовься к тому, что и у него возникнет соблазн отчитываться перед тобой в каждом сделанном шаге, и ты будешь чувствовать себя увереннее, устраивая ему дополнительные контрольные проверки. Но опытный работник лучше действует в «свободном полете», и любая внеочередная встреча должна быть вызвана какими-то неожиданными поворотами дела — во всех остальных случаях не требуй от него лишних отчетов: самые хорошие новости — это отсутствие новостей.

«Раб нерадив. Не принудь господин повелением строгим к делу его — он сам не возьмется охотой».

Эти античные строки неплохо было бы написать на первой странице органайзера, всякому, кто постигает для себя сложную науку управления. Конечно, свободными людьми руководить тяжелее, чем послушными пешками, — зато и отдача от их работы намного выше, чем результаты подневольного труда. Правильно делегируя свои полномочия, ты сможешь создать безупречный механизм, все шестеренки которого вертятся не менее эффективно, чем в швейцарских часах. MH

Доска руководителя

Если эта таблица будет висеть в твоем кабинете — тебе будет легче ориентироваться в ситуации.

1. Приоритетность: все находящиеся в работе проекты разбиты на три категории: **а)** важнейшие, **б)** насущные, **в)** второстепенные.

2. Проект: Каждому проекту дано краткое выразительное имя. Людям будет легче говорить, например, об операции «Окоп», чем о «Проектировке фундамента эксплуатационной линии номер 2».

3. Последовательность: Последовательность этапов выполнения проекта (этот вопрос нужно предварительно подробно обсудить с сотрудником, отвечающим за проект).

4. Рапорт: Даты рапортов по отдельным этапам проекта.

5. Отчет: Точная дата окончания проекта.

6. Ответственный. Имя сотрудника, отвечающего за проект.

Красотка алопец

Автор: **Дмитрий Ловковский**

Труднее всего оказалось понять простую истину: испытывать страсть к другим просто, сложнее полюбить себя самого. Со всеми недостатками и дефектами, которые на самом деле являются чертами твоей неповторимой индивидуальности. Ведь это твоя лысина, и уже поэтому она достойна любви и нежных ухаживаний.

Мужчины боятся своего блистающего на солнце купола как признака наступающей старости — будто у них нет другого способа доказать свою молодую силу, кроме как размахивая густыми патлами. Им кажется, что мужская привлекательность падает в глазах женщин вместе с волосами. Некоторые стесняются облысения больше, чем импотенции, — еще бы, ведь лысину значительно труднее скрыть. А женщины не так глупы, как нам кажется.

Мне посчастливилось знать прекрасных дам, которые считали лысину важнейшим элементом мужской красоты. Можешь поверить, радость общения с ними стоила того, чтобы собственными руками выдрать все волосы на голове.

До чего же все-таки странные существа мужчины: бреют волосы на щеках и подбородке, но впадают в панику, когда растительность естественным путем убывает на «крыше». Природе виднее, где должны расти волосы, а где — нет. Наша борьба с облысением столь же бессмысленна, сколь и амбициозные проекты поворота северных рек. Однако некоторые продолжают ее вести. И порой — не без успеха.

Я люблю свою лысину. Эта любовь далась мне недешево. Я выстрадал ее и завоевал в изнурительной борьбе. Не зря говорят, что от любви до ненависти — один шаг.

Наследники Братца Лиса

Красивое, таинственное имя — алопеция. Медики так называют облысение, чтобы казаться простым людям недостижимо умными и образованными. Мудреное слово происходит от греческого alopekia — лиса. Эти животные известны тем, что во время линьки теряют шерсть клочьями. Человек тоже лысеет не постепенно, а приступами. Первый случается обычно в возрасте 15-18 лет. Затем наступает период стабилизации. В 25-27 лет выпадение возобновляется. Потом прекращается, чтобы спустя какое-то время собрать очередную жатву, — и так до тех пор, пока голова не уподобится коленке.

Факты безжалостны к тем, кто оплакивает потерю волос. Проще стать любовником Шэрон Стоун или президентом России, чем побороть облысение, если оно носит так называемый андрогенетический характер. А таковым оно является в 90% случаев (остальные десять — кожные заболевания, травмы головы, нервные расстройства и стрессы). Это установленный медицинский факт. В переводе на простой язык получается, что облысение генетически предопределено и передается по наследству. А своеобразным спусковым крючком, включающим этот наследственный механизм, является мужской гормон (иначе говоря андроген) дигидротестостерон (ДГТ). Можно, конечно, воспрепятствовать срабатыванию механизма, но, если он включился, волосы уже не вернуть.

Возникает вопрос: почему у одних мужчин этот гормон приводит к алопеции, а у других — нет? Пока что медицина не способна дать на него ответ, однако исследования проводятся и когда-нибудь эта тайна будет раскрыта. Один из ведущих специалистов США по алопеции доктор Дэвид Уэйтинг сравнивает процесс нехирургического восстановления волос с выращиванием

тюльпанов: «Мы можем добиться успеха только в том случае, если в «почве» есть луковицы. Тогда внесение «удобрений» может дать прекрасный результат. Если луковиц нет, у пациента остается только один путь — в клинику трансплантологии».

ИЯ

У среднестатистического мужчины на голове «проживает» порядка 100 тысяч волос. 90-95% из них находятся в фазе роста, после завершения которой они отмирают. На их месте вырастают другие, однако с каждым разом фаза роста становится короче — сначала она длится от семи до двух лет, потом — полгода, затем три месяца, наконец рост прекращается. Каждый новый волос, появляющийся на месте выпавшего из той же луковицы, оказывается тоньше и бледнее своего предшественника — так наша шевелюра редеет и теряет первозданную яркость.

Естественно, возникает мысль: надо остановить сокращение цикла роста волос, и проблема облысения решена.

Медикам всегда казалось: стоит только найти способ подавить действие андрогена, и ключ к решению проблемы найден. Проще всего сделать кастрацию — в этом случае выработка мужских гормонов прекращается, и выпадение волос останавливается. Однако попробуйте найти мужчину, который согласится на этот способ лечения. Зато подавление выработки мужских гормонов оказывается стопроцентно эффективным для женщин с облысением, вызванным нарушениями гормональной системы. Ведь половым гормоном женщин является эстроген, поэтому подавление андрогена им не вредит. А у мужчин это часто приводит к полному исчезновению потенции — кому нужны в такой ситуации густые волосы?

К счастью, выяснилось, что совсем необязательно принимать антиандрогены внутрь — можно использовать их для наружного применения. Все, что прячется в штанах, остается в полном порядке, а шевелюра перестает редеть.

История с рогаином

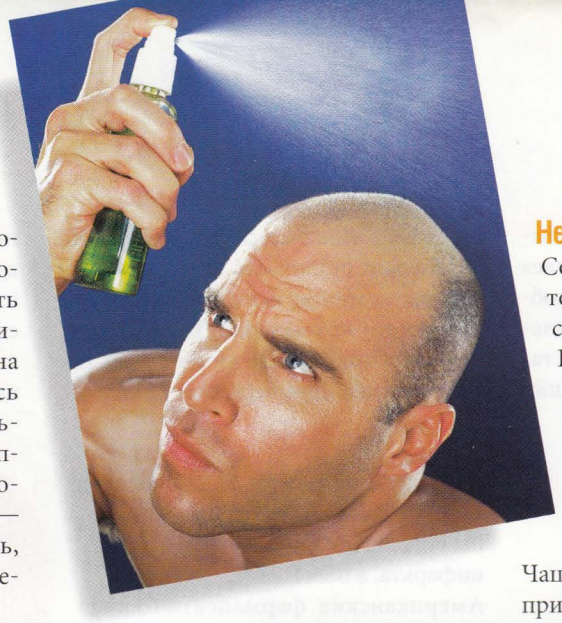
Судя по затратам на специфические медицинские исследования, мужчины больше всего боятся не рака и не инфаркта, а облысения.

Американские фармацевтические компании ежегодно тратят на разработку и испытание средств от выпадения волос кошмарные суммы — порядка 200-300 миллионов долларов. Для сравнения: на исследование таких серьезных заболеваний, как рак простаты, в 1997 году было выделено 95 миллионов.

В 1979 году в американских аптеках появилось лекарство миноксидил — для понижения артериального давления. Принимаемое перорально, то есть внутрь, оно эффективно снимало приступы гипертонии, однако имело странный побочный эффект ▸

Жизнь кончилась? Черта лысого!

Фото: Francois Dishinger



— у глотавших его пациентов повсюду начинали расти волосы. Кто-то догадался наносить его на поверхность кожи, и результат оказался положительным — у многих испытуемых на обработанных участках появилась растительность. После обстоятельных клинических испытаний в рецептурные отделы аптек поступило новейшее лекарство от облысения — рогаин. Однако скоро выяснилось, что чудодейственное лекарство далеко от совершенства.

Лишь у одной трети мужчин, применявших этот лосьон, наблюдалось восстановление выпавших волос, у второй трети отмечалось лишь незначительное улучшение, а у остальных не выросло ничего. Выяснилось также, что наибольший результат он дает на макушке — при появлении залысин в месте пробора толку от него мало.

Втирать рогаин в кожу головы приходилось дважды в день, и на покупку лекарства ежемесячно требовалось 60 долларов. Стоило только прекратить применение препарата, как выпадение волос резко возрастало, и через несколько месяцев лысина занимала свое почетное место на голове — как будто бы никакого лечения вовсе не было.

В поисках эликсира молодости

Неудача с рогаином вдохновила другие фармацевтические компании на разработку альтернативных средств. Особые надежды возлагались на таблетки Propecia, которые недавно получили разрешение на продажу в США. В основе этого лекарства — вещество финастерид. Дерматологи отмечают довольно высокую эффективность этого средства, особенно, если оно применяется в сочетании с миноксидилом. Однако под эффективностью подразумевается способность приостановить выпадение волос — лишь у очень малой части пациентов наблюдается их частичное восстановление.

К любопытным результатам пришли исследователи Государственного университета штата Северная Каролина. Оказывается, бездействующие волосяные луковицы могут быть активизированы за счет подавления не мужского андрогена, а женского эстрогена, который также вырабатывается в мужском организме.

Другие исследования показали, что замедлить и даже остановить алопецию могут антибиотики, которые применяются при лечении воспаления сальных желез, или, попросту говоря, прыщей. «В ближайшее десятилетие алопеция будет побеждена», — заверяют оптимисты и продолжают мучить подопытных мышей в своих лабораториях.

Не дай себя надуть

Современная медицина признает только два препарата, которые способны замедлить потерю волос. Как уже говорилось, это выпускаемые под разными торговыми марками миноксидил и финастерид. Однако время от времени на лысых обрушиваются рекламные кампании все новых и новых средств.

Чаще всего чудодейственные свойства приписываются обычным косметическим препаратам, имеющим, правда, одно существенное отличие от своих рядовых собратьев, продающихся в магазинах косметики, — непомерно высокая цена.

Несколько элементарных советов всем, кого беспокоит редеющая растительность на голове:

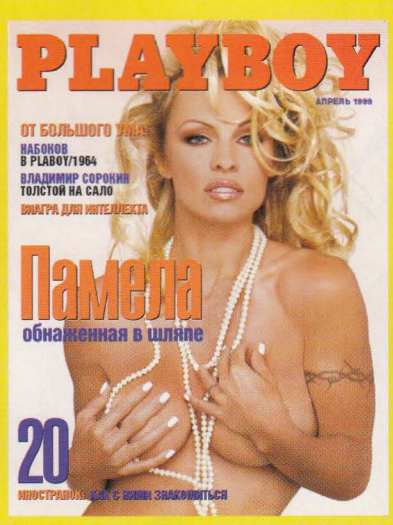
- **Позаботься о том,** чтобы в твоем ежедневном рационе хватало железа и белков. Ешь меньше мяса и больше рыбы, избегай пищи с высоким содержанием животных жиров. Это позволит тебе держать свой вес в норме и может сыграть определенную (хотя и небольшую) роль в предупреждении преждевременного облысения.
- **Однако знай меру.** В борьбе с лишним весом можно потерять заодно и волосы. Строгая диета (менее 1000 ккал в день) может послужить причиной выпадения волос. Избыток витамина А — тоже.
- **Не грусти,** обнаружив в ванной после мытья некоторое количество выпавших волос. 150 «утопленников» — такие ежедневные потери вполне в норме.
- **Постарайся избегать стрессов.** Постоянная нервотрепка приводит к увеличению выработки андрогенов, а это может запустить процесс облысения, если к тому есть наследственная предрасположенность. Сменив работу и образ жизни на более размеренные и спокойные, ты можешь остановить наступающую алопецию, хотя потерянных волос все равно не вернешь.
- **Воспользуйся услугами** хорошего парикмахера — правильно подобранная прическа может скрыть недостаток растительности на голове. MH

Фото: Dan Couto

Признаки надувательства:

- Состав средства держится в тайне или указывается, но в него входит все что угодно, кроме миноксидила или финастерида.
- Средство назойливо рекламируется в Интернете, и это плохой знак, поскольку реклама в сети не подвергается такому жесткому контролю, как в печати.
- Продвижение препарата осуществляется в форме телевизионных ток-шоу или разного рода «магазинов на диване». Известно много случаев, когда в ближайшем универмаге обнаруживались очень схожие товары, но — раз в десять дешевле.
- В качестве источника рецептуры указываются секреты древних месопотамских эскулапов или тайны монастыря Шао-Линь. Мы падки до экзотики и старины, и мошенники это знают.
- Обещают «превосходящий все ожидания результат». Ты и действительно не догадывался, что можно так превосходно врать.
- Гарантируется полное восстановление волос. Даже Господь Бог не может обеспечить густую растительность на всех головах, так чего ты ждешь от жуликов?

Покупайте в апреле!



Теперь Ваши любимые издания можно купить и в нашем специализированном магазине в Москве.
Приезжайте по адресу: **ул. Выборгская, д. 16, 1 эт.**
Здесь можно также оформить подписку на любое издание за наличный расчет и получить первый номер по подписке. Не пропустите сюрпризы и специальные предложения от **"Индепендент Медиа"**!
Звоните по тел.: **(095) 232 3200**

Весенний призыв

Мы мирные люди, но в одежде предпочитаем функциональность, универсальность и простоту — все то, что делает униформу военных, спасателей, путешественников, альпинистов по-настоящему красивой. Призываем всех: этой весной одевайтесь в униформу! Время пошло.

Фотограф: **Paul van Raalte**
Стилист: **Moniek Westmaas**
Модель: **Jetro/Ulla**

Слева:
Форменная сорочка «сафари» CK, **$79; армейские брюки-шорты** Diesel, **$89; кроссовки** Nike.

Справа:
Хлопковая майка Replay, **$39; армейские брюки** Freeman T. Porter, **$89; рюкзак** Tommy Hilfiger; **замшевый пояс** Replay; **часы** Casio G-Shock; **телефон** Nokia **(в кармане).**

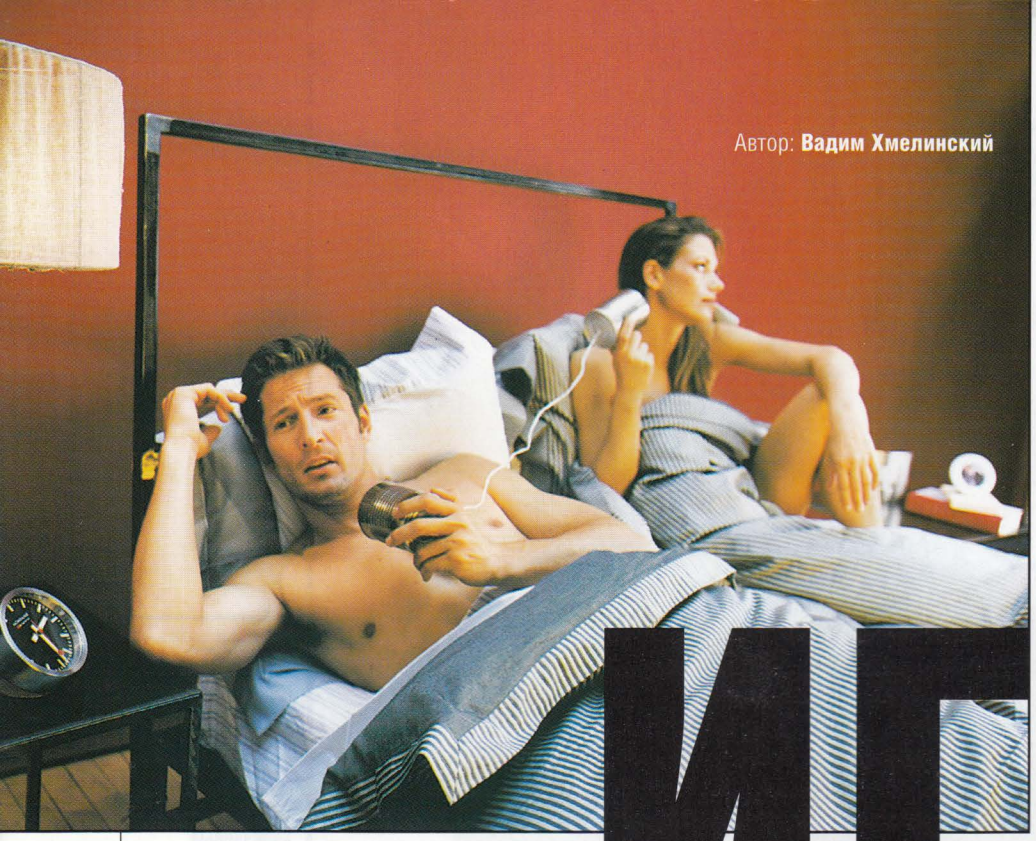
Футболка Freeman T. Porter, **$39; брюки** Dockers, **$129; туристские ботинки** Tommy Hilfiger; **очки** Ray Ban; **часы** Casio G-Shock.

Хлопчато-бумажная с лайкрой майка Bjorn Borg, **$45; шорты защитного цвета** Diesel, **$69.**

Сорочка защитного цвета CK, **$65; пуловер с V-образным вырезом** Chevignon, **$ 79.**

Сорочка «сафари» Tommy Hilfiger **$149; спасательный жилет** S. Oliver, **$79; бежевые «бермуды»** Replay, **$79; темно-коричневые сандалии** Clarks.

Цены приблизительные. Адреса магазинов на стр. 129.



Автор: **Вадим Хмелинский**

ИГРА

Считается, что женщины любят задавать вопросы. И тем не менее, есть вопросы, которые они предпочитают не обсуждать с мужчинами несмотря на то, что знать наше мнение по этим поводам им очень хочется. Ты можешь сделать первый шаг к тому, чтобы ваши отношения стали более открытыми и гармоничными. Только этот шаг должен быть очень умным и осторожным.

Официальной статистки такого плана просто не существует, но анализ писем в редакции женских журналов и консультации со специалистами-психологами могут выделить в общей сложности 8 «запретных» вопросов, которые твоя подружка почти наверняка хотела бы тебе задать, но стесняется. Так что ответь на них без ее просьбы. И ответь так, чтобы ей понравилось.

P.S. Нижеследующий текст необязательно читать тем, чья подруга слова «клитор» и «вульва» произносит чаще, чем «поцелуй» и «Санта-Барбара». Она и так все у тебя давно спросила и все сама рассказала.

1. Вопрос: Тебе не кажется, что у меня там все слишком большое?

У женщины внутри влагалища мало нервных окончаний — поэтому она иногда не в силах оценить, насколько плотно ее тело обхватывает твой пенис. А выделяемая в процессе полового акта смазка еще более ослабляет эти ощущения, поэтому ей кажется, что тебе *там* слишком свободно.

Ответ: Не забывай периодически сообщать ей о том, как у нее *там* все восхитительно тесно и узко. Даже если это не так. В последнем случае ты можешь спровоцировать свою подружку на занятия гимнастикой, которая в конце концов укрепит и подтянет мышцы ее влагалища, — расскажи ей, что ты просто сходишь с ума, когда она то сжимает, то расслабляет мышцы, соответственно, сжимая и отпуская твой пенис внутри своего тела. По десять-пятнадцать упражнений за один раз будет вполне достаточно.

Примечание: Особенно активно этот вопрос занимает уже рожавших женщин, так как существует мнение, что у рожавших женщин *там* все растянуто. Такой эффект может дать только неудачный разрыв — ведь эластичные ткани влагалища легко растягиваются и сжимаются обратно.

2. Вопрос: Тебе не противен мой запах, когда у меня менструация?

Ответ: Ты еще более уверишь ее в том, что ты — самый лучший, если однажды, обняв ее, произнесешь что-нибудь вроде: «В эти дни ты очень возбуждающе пахнешь» («как клубника со сливками» — добавлять не надо по причине ярко выраженной льстивости).

Примечание: Женщины более внятно, чем мужчины, чувствуют на близком расстоянии сладковатый запах менструальной крови и находят его неприятным. Для нас же этот запах не лишен очарования за счет содержащихся в нем феромонов — веществ, пробуждающих сексуальную активность.

3. Вопрос: Ты не думаешь, что у меня слишком маленькая (большая, вялая, некрасивой формы и так далее и тому подобное) грудь?

Из 100 женщин 99 в глубине души переживают по поводу ряда «существенных недостатков» этой части тела — чаще всего без каких-либо на то оснований. Огромное количество операций по имплантации силиконовой груди проводится потому, что кто-то забывал вовремя открывать рот и петь очередной дифирамб «этим дивным полушариям цвета слоновой кости».

Ответ: Если в один прекрасный момент ты не хочешь увидеть на своем имуществе послеоперационные швы, не забывай восторгаться. Как минимум, раз в месяц.

Фото: Bruno Frontino

В МОЛЧАНКУ

4. Вопрос: Тебя беспокоит то, что я не была девственна к моменту нашей встречи?

Сказать «нет, ни капельки» — расписаться в собственном бесчувствии. «Да, ужасно» — она почувствует себя оскорбленной. Вообще никогда не поднимать эту тему? Она заболеет от любопытства.

Ответ: Рад, что к моменту нашей встречи ты была уже достаточно опытным и взрослым человеком — благодаря этому я уверен, что ты выбрала меня сознательно.

Примечание: И не вздумай отпустить одну из тех скабрезных шуточек типа: «Вскрывать бутылки я всегда предоставляю официантам». Женщины на них очень обижаются.

5. Вопрос: Как тебя наказывали в детстве?

Это не значит, что она садистка. Просто ей ужасно хочется тебя пожалеть. И вообще ей хочется знать о тебе побольше.

Ответ: Не надо красочно живописать, как мама и папа безвинно били тебя ремнем по попе, — особенно, если ты намереваешься когда-нибудь познакомить ее со своими родителями: она им никогда не простит издевательства над ее дорогим мальчиком. Лучше расскажи какой-нибудь эффектный случай: например, как тебя оставили без сладкого за то, что ты поставил синяк дворовому хулигану, который мучил кошку.

6. Вопрос: Болел ли ты венерическими заболеваниями?

Даже пользование презервативами не всегда безусловно предохраняет от передачи венерических заболеваний. Некоторые из таких заболеваний годами могут оставаться недолеченными до конца. Поэтому ее интерес в данном случае вполне законен и обоснован.

Ответ: Если ты никогда ничем не болел, то можешь к слову ей об этом рассказать. А вот если тебе однажды не повезло, то, может, ей и не обязательно это знать: иначе твой кредит доверия имеет шанс резко понизиться. В этом случае лучше всего — это пройти обследование, а потом оставить справку на видном месте, заявив, что ее затребовали на работе (в военкомате, поликлинике, налоговой инспекции — выбери наиболее правдоподобное).

7. Вопрос: Заметил ли ты, что этот оргазм я симулировала?

От 7 до 9% женщин вообще никогда не испытывают оргазма. Еще 40% — очень редко. Треть всех женщин, способных к оргазму, испытывают только клиторальный оргазм (который крайне редко происходит непосредственно во время полового акта). Еще одна треть способна испытывать оргазм вагинальный, происходящий во время полового акта, но выражен он у них не очень ярко — это серия множественных «пиков удовлетворенности», ни один из которых сам по себе не является таким оргазмом, каким ты его себе представляешь.

Увы, всего лишь 10-15% женщин регулярно испытывают настоящий оргазм. Ничего не поделаешь, так распорядилась природа — тем более что даже без явного оргазма женщина способна получить от секса немалое удовольствие.

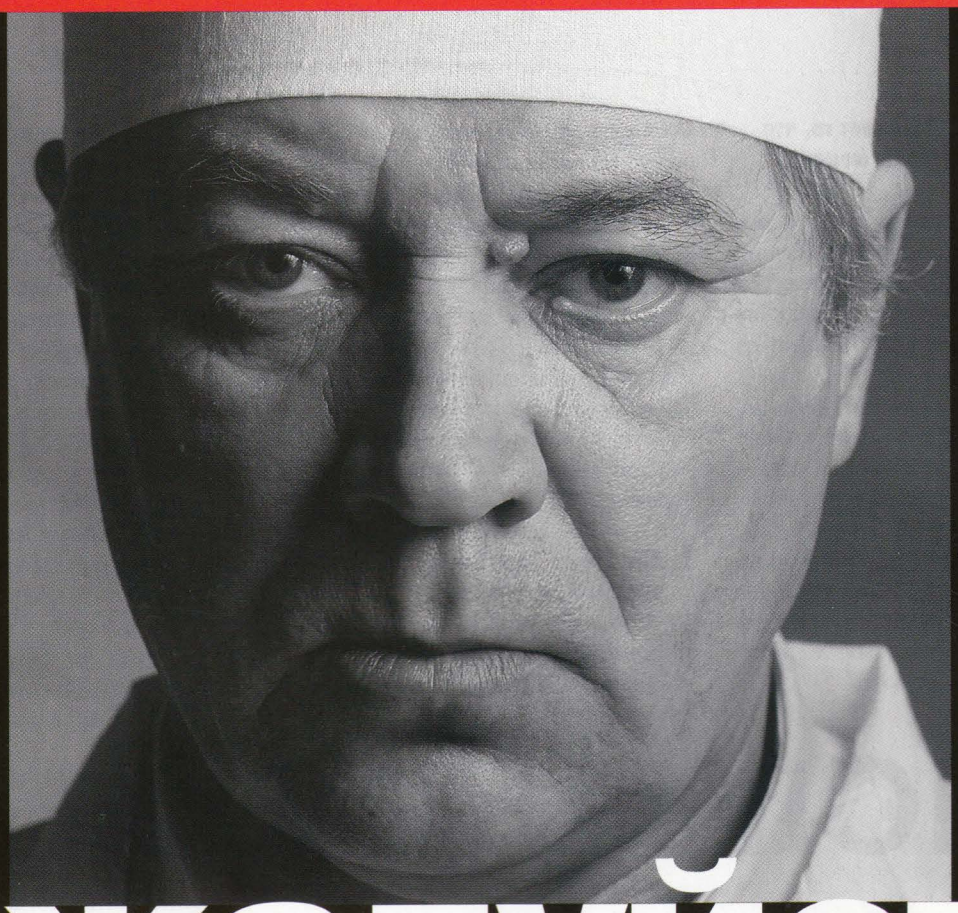
Ответ: Нет, не заметил. (Это как раз тот случай, когда истина и искренность могут на время удалиться со сцены. Если ты уличишь ее в симуляции хотя бы один раз, есть шанс, что она потеряет уверенность в себе, перестанет вообще пытаться получать удовольствие от секса с тобой и будет подозревать, что тебе с ней плохо.)

Примечание: Известно, что иногда симуляция оргазма у женщин является спусковым механизмом к его появлению. То есть все происходит именно тогда, когда она заканчивает кричать, изгибаться и полосовать твою спину ногтями.

8. Вопрос: Хочешь ли ты на мне жениться?

Ответ: А вот этот ответ мы тебе подсказывать не будем. Это ты, приятель, должен сам решить. MH

никто не поможет России, кроме нас самих



пожалуйста, заплатите налоги

1 апреля 1999 года – последний день подачи деклараций о доходах за 1998 год

Следующие категории граждан обязаны не позднее 01.04.99 подать декларацию о доходах в Государственную налоговую инспекцию по месту жительства:

- предприниматели, а также лица, занимающиеся частной практикой, в том числе нотариусы;
- граждане, имеющие несколько источников дохода;
- лица, получающие доходы от сдачи в наем или аренду жилые и нежилые помещения или другое имущество или от продажи принадлежащего им на праве собственности имущества;
- лица, получающие доходы по договорам гражданско-правового характера и не имеющие основного места работы;
- лица, получающие доходы из-за границы.

Обращайтесь в Госналогинспекцию по месту жительства.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ НАЛОГОВАЯ СЛУЖБА РОССИИ

www.nalog.ru

Нет предела совершенству

Если ты продолжаешь тренироваться в привычном режиме, а приращения силы, скорости и выносливости не отмечаешь, скорее всего, ты достиг своего потолка. Не стоит отчаиваться — пробить этот потолок можно. Вот как это делается...

Мы обратились к специалистам по силовому тренингу, бегу и снижению веса с одним вопросом: можно ли подняться выше собственного потолка и, если да, то как это сделать? Все они в основном посоветовали разнообразить программу тренировок: расширить спектр упражнений, варьировать их интенсивность и продолжительность. Ну а о подробностях ты прочитаешь ниже.

Силовой тренинг

На протяжении нескольких месяцев ты не можешь в положении лежа выжать более 80 кг, а тебе хочется довести свой результат, скажем, до 90 кг.

Не спеши с рекордами Представь себе, что Сергей Бубка, тренируясь, в каждой своей следующей попытке старался бы показать лучший результат... Нереально. Он бы быстро спекся — для организма это слишком большая нагрузка. Вот и ты, выполняя жимы лежа, не пытайся в каждый новый подход перекрыть свой предыдущий результат. Иди на личный рекорд не чаще одного раза в месяц. Еще лучше — четыре раза в год. Тогда у тебя наверняка будет достаточно времени, чтобы подготовиться и физически, и морально.

Больше внимания трицепсам Причина твоих проблем может быть вовсе не в мышцах груди, а в трицепсах. Для большей проработки трехглавых мышц попробуй раз в неделю делать отжимания с дополнительной нагрузкой. Для этой цели в одних спортзалах имеются специальные тренажеры, в других добавочный вес пристегивается к телу ремнями.

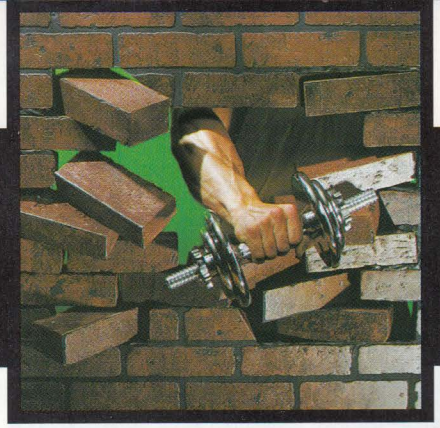
Чередуй высокую, легкую и среднюю нагрузку В понедельник выполни 5 подходов из 10 повторов в каждом с использованием максимального веса, т.е. веса, который ты в состоянии поднять соответствующее количество раз. В среду и пятницу число движений то же, но с весом, составляющим, соответственно, 80% и 90% от нагрузки понедельника. Так мышцам будет легче освоить упражнение, да и нагрузка не настолько велика, чтобы в промежутках между тренировками ты не мог полностью восстановиться.

Выполняй меньше повторов, но с большим весом Когда, применяя эту систему, ты достигнешь потолка (допустим, прошло две недели, а прогресса нет), увеличь тренировочный вес, а количество повторов в подходе сократи до восьми. Пусть это будет 5 подходов по 8 повторов. Достигнув очередного плато, еще раз нарасти весовую нагрузку и перейди на выполнение упражнения теми же 5 подходами, но уже по 6 повторов в каждом.

Пора установить новый рекорд После двух недель тренировок по принципу «5 подходов по 6 повторов в каждом» твоя сила должна достигнуть пикового уровня. Пришло время зафиксировать свой максимальный вес. В день установления личного рекорда (которому обязательно должна предшествовать пара дней отдыха) проделай следующее: для разминки выполни 1 подход из 5-8 повторов, используя нагрузку, составляющую 50% от веса, который ты надеешься поднять в заключительной попытке, затем сделай 2 повтора с нагрузкой в 70-80%, 1 подход с нагрузкой 85-90% и наконец попробуй в одной попытке выжать максимальный вес на все 100%.

Заслуженный активный отдых Это короткий период легких тренировок или спортивных игр вроде тенниса, бадминтона или баскетбола. От- ▸

Фото: Robert Lewis



дохнув, переходи к новому тренировочному циклу, в конце которого ты обязательно поставишь свой новый личный рекорд.

Бег

В течение двух последних лет твои результаты на дистанции практически не меняются. Что делать, чтобы улучшить время?

Тренируйся больше Если ты, в основном, бегаешь по выходным, совершай несколько пробежек и в будни. Если время одной пробежки составляет у тебя не более получаса, увеличь его. Чего уж проще...

Тренируйся лучше Если ты стараешься бегать регулярно и накручиваешь приличный километраж (скажем, 25-40 км еженедельно), один или два раза в неделю совершай пробежки в так называемом рваном темпе: первые 1,5-2 км — разминка, затем чередование отрезков интенсивного бега и бега трусцой продолжительностью 3-5 мин. каждый. Делай 3-4 смены режимов интенсивности за пробежку. Это повысит твою выносливость и приучит быстрее набирать скорость.

Питайся качественнее Из-за недостаточного потребления железа время, за которое ты пробегаешь 10 км, может возрасти на 5-6 мин. Дефицит железа в организме может проявляться в онемении ног при нормальном режиме тренировок; возможны бледность и озноб.

Бегунам на длинные дистанции обычно требуется гораздо больше железа, поскольку объем циркулирующей крови у них более значительный. Кроме того, они теряют больше этого минерала при потоотделении. Особенно часто железа не хватает бегунам-вегетарианцам.

Если ты заподозришь у себя нехватку железа, обратись к врачу за анализом крови. Запасы железа в организме можно пополнить за счет дополнительного включения в рацион мяса, сухофруктов, яиц, яблок, гречки и шпината.

Теперь о режиме тренировок:

Понедельник: легкий разминочный бег в течение 30 мин.

Вторник: три километровых отрезка в темпе более быстром, чем тот, в котором ты обычно бегаешь десятикилометровку; в интервалах между отрезками — трехминутный бег трусцой.

Среда: отдых.

Четверг: легкий разминочный бег в течение 30 мин.

Пятница: 6 отрезков по 400 м в темпе, в котором ты пробегаешь дистанцию в 1,5 км, с полным восстановлением сил в интервалах между отрезками.

Суббота: отдых.

Воскресенье: бег в ровном темпе в течение одного часа.

Придерживайся этой программы на протяжении как минимум 6 недель, а за 3-4 дня до соревнований вместо обычной тренировки устрой легкую 30-минутную пробежку.

Снижение веса

Ты сократил окружность талии с 95 до 86 см. Но, если честно, ты собирался «ужаться» до 85 см, а этот последний сантиметр никак не хочет исчезать. Попробуй достичь этого с помощью аэробных тренировок, направленных на усиление в организме кислородного обмена, по дням варьируя их интенсивность и продолжительность.

Тренируйся в рваном темпе Дважды в неделю повышай частоту сердечных сокращений за счет аэробных упражнений со сменой темпа. В процессе этих высокоинтенсивных тренировок этапы максимального потоотделения чередуются с более спокойными этапами, необходимыми для восстановления дыхания.

Вот несколько вариантов высокоинтенсивных физических упражнений со сменой темпа, с помощью которых ты вполне сможешь дважды в неделю выжимать из себя достаточно большую порцию пота.

На беговой дорожке Вначале сделай разминочный круг, а затем еще несколько кругов, прибавляя скорость на прямых отрезках дорожки, а на виражах переходя на бег трусцой.

- Горный велосипед
- Быстрые пешие прогулки по пересеченной местности
- Футбол, теннис или баскетбол
- Темпераментные танцы на дискотеке – так же весьма эффективная тренировка в рваном темпе

Не забывай о силовых тренировках Упражнениями со сменой темпа нельзя заниматься каждый день — они чересчур обременительны для организма. Поэтому рекомендуется 2 раза в неделю проводить продолжительные, не слишком интенсивные силовые тренировки. Они тоже сжигают калории.

Укрепление пресса — не панацея Лучше сделать лишний круг на беговой дорожке, чем, сидя на полу, тратить время на бесконечные сгибания туловища. Это не значит, что упражнения по развитию мышц живота бесполезны, просто в центре твоего внимания должно быть снижение общего содержания жиров в организме.

Вот программа тренировок на неделю:

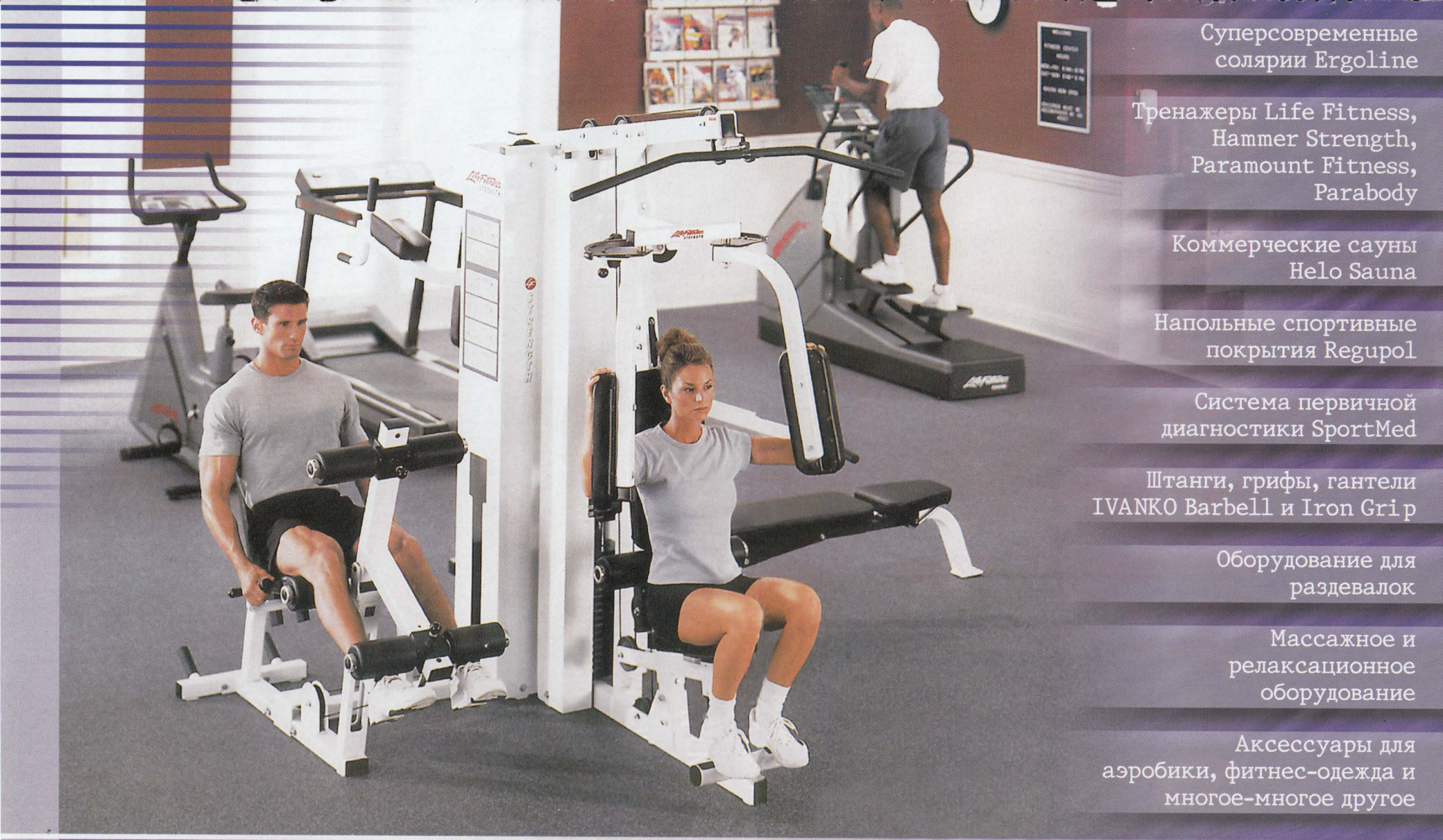
Понедельник/пятница: аэробные упражнения (бег, велосипед и т.д.; см. выше). Тренировка длительная, темп медленный.

Вторник/четверг: силовая тренировка. Медленно выполни комплекс основных движений, изолируя мышцы, на которые собираешься воздействовать. Число повторов должно быть относительно высоким. Между подходами обязательны короткие паузы для отдыха.

Среда/суббота: аэробные упражнения (бег, велосипед и т.д., см. выше). Высокоинтенсивная тренировка со сменой темпа.

Воскресенье: йога, растяжки и т.п. — что-то щадящее, оказывающее расслабляющее воздействие на мышцы и суставы.

Даже достигнув поставленной цели, забрасывать тренировки нельзя. Хорошую форму нужно поддерживать. Поэтому не расслабляйся, старайся выкраивать на тренировку хотя бы по 30-45 минут в день. MH



Суперсовременные солярии Ergoline

Тренажеры Life Fitness, Hammer Strength, Paramount Fitness, Parabody

Коммерческие сауны Helo Sauna

Напольные спортивные покрытия Regupol

Система первичной диагностики SportMed

Штанги, грифы, гантели IVANKO Barbell и Iron Grip

Оборудование для раздевалок

Массажное и релаксационное оборудование

Аксессуары для аэробики, фитнес-одежда и многое-многое другое

спортмастер

Тел. (095) 755-8147, факс 755-8146
Единая справочная служба: (095) 956-2810

Life Fitness
Rely on it.™

КОМПЛЕКСНОЕ ОСНАЩЕНИЕ
тренажерных залов и фитнес-клубов профессиональным оборудованием

ПРОДАВЦ ВРЕ

Автор: **Елена Карчевская**

С временем нельзя ссориться. Время — деньги. И курс всегда твердый — 60 секунд за минуту. Продавец времени — твои часы. Станет он обсчитывать или будет всегда предельно точен?

Чтобы однажды по вине недобросовестного продавца не поссориться с самим Временем, не выпасть из его потока, опоздав на самолет или важное свидание, отнесись к покупке с предельной серьезностью.

Где хранится точность

Если ты деловой человек и ценишь время на вес золота, тебе, разумеется, необходимы золотые часы. Золотые — в том плане, что безупречно работающие.

Самые пунктуальные часы, изобретенные человеком, — хронометр. Точность механического наручного хронометра колеблется в пределах ±5 с в сутки. Механизм таких часов доводится вручную. Хронометры выпускают маленькими партиями или даже в единичных экземплярах.

Часто путают хронометры и хронографы. Хронограф — часы с секундомером, которые, показывая текущее время, измеряют еще и его промежутки. Это дорогие и сложные часы (кстати, более сложные, чем хронометр) — они не должны отставать более чем на 10 с и спешить на 20 с в сутки. Требования к качеству механизма очень высокие, поэтому хронографы выпускают лишь несколько фирм в Швейцарии, Франции, Японии, Германии, а также 1-й Московский часовой завод.

В более низкой ценовой категории выступают обычные часы. Но то, что для них допускается отставание на 20 с в сутки и опережение на 40 с, не играет существенной роли. Это ведь пустяк для человека, который меряет время часами, а не минутами! Правда, большое сомнение вызывает их долговечность, так как механизм таких часов не подвергается слишком тщательному контролю.

ЫМЕНИ

ров (бушонов). Ударопрочность во многом зависит и от дизайна — например, выпуклые стекла, как ты можешь и сам догадаться, разбиваются чаще, нежели утопленные в корпус.

Крепкие орешки

Еще не изобрели часов, которые уцелели бы при падении с 10-метровой высоты. Испытания прочности традиционно проводятся так: часы роняют с высоты 1 м на панель из твердого дерева. Необходимо различать часы с противоударным устройством оси баланса и просто противоударные. В первых защищена только ось баланса, работа которой важна для точного хода часов. О защите остальных деталей речи нет. В противоударных защищают ось каждой детали, а иногда и весь механизм в целом. Делается это с помощью специальных амортизато-

Фото: ФОТОбанк Илья Бушунов

Доверься автоподзаводу

Если темп твоей жизни подобен бегу секундной стрелки, значит, о том, чтобы любовно заводить часы каждый вечер, тебе думать некогда. В таком случае часы с автоподзаводом — настоящее спасение. Они упрощают тебе жизнь, но усложняют ее часовому механизму. По мнению специалистов, лучший вариант механизма автоматического подзавода устанавливается на шарикоподшипниках.

Титан или нержавейка

Самый надежный металл для изготовления корпусов — титан. Он не ржавеет, легок, его трудно поцарапать. Но так как титан с трудом поддается обработке, часы с таким корпусом стоят достаточно дорого.

Почти так же долговечна нержавеющая сталь. Как правило, ее полируют, делают матовой или покрывают золотом. Если толщина покрытия составляет лишь доли микрона, что обычно для часов южно-азиатского производства, то такое золото слетает с поверхности через пару месяцев. Корпус и браслет, покрытые слоем золота толщиной в 10-20 микрон, будут выглядеть как новенькие и через 30 лет.

Целиком изготовленный из золота корпус в значительной степени подвержен механическим воздействиям. Ведь золото — мягкий металл. На нем быстро становятся заметны сколы, царапины и порезы. Учти, что на настоящем золотом корпусе обязательно должны стоять проба и клеймо страны-изготовителя.

Кстати, сейчас входят в моду корпуса из светлых металлов — серебра или платины.

Пару слов о браслетах

Наиболее практичны (и экологически безвредны) браслеты из металла, особенно титановые. Они могут прослужить всю жизнь.

Натуральная кожа экзотических животных (в том числе акула, слон, страус, крокодил) служит достаточно долго по сравнению с обычной. Самые же недолговечные — это ремешки, изготовленные из обычной кожи, тисненые «под экзотику».

Сапфир или стекляшка

Не обольщайся, выбирая часы с сапфировым стеклом (конечно, это синтетический сапфир). И оно способно разбиться или поцарапаться. Правда, это случается реже, чем с органическим или минеральным стеклом. Минеральное стоит дешевле, чем сапфировое, а по качеству уступает ему совсем ненамного. Зато весьма значи-

тельно — в блеске. Сапфировое не теряет его в течение многих лет.

Время считать камни

Речь не о драгоценных камнях, которыми иногда украшают циферблат, а о тех, что делают механизм надежнее, продлевая срок его жизни. Для уменьшения трения опорами вращающихся деталей служат обычно синтетические рубины. Информация об их количестве указана на циферблате. Например, 21 jewels означает, что камней — ровно 21 штука. Это считается нормальным количеством. Чем больше камней, тем дольше проработают твои часы. Имей в виду: хорошие часы без автоподзавода должны иметь не менее 17 камней, а часы с автоподзаводом — 21 и более.

Кварцевые часы

Самый главный их козырь — точность. Она ограничена рамками ±1 с/сутки! Механическим наручным хронографам такое и не снилось. Кварцевые часы бывают со стрелочной или цифровой индикацией. Работают они на батарейках, которые рекомендуется менять каждые два года. В механизме кварцевых часов должен быть, по крайней мере, 1 камень. Если камней там нет, то на корпусе должна быть ОЧЕНЬ мелкая надпись: 0 jewels. Такие часы прослужат недолго.

Время идет вперед

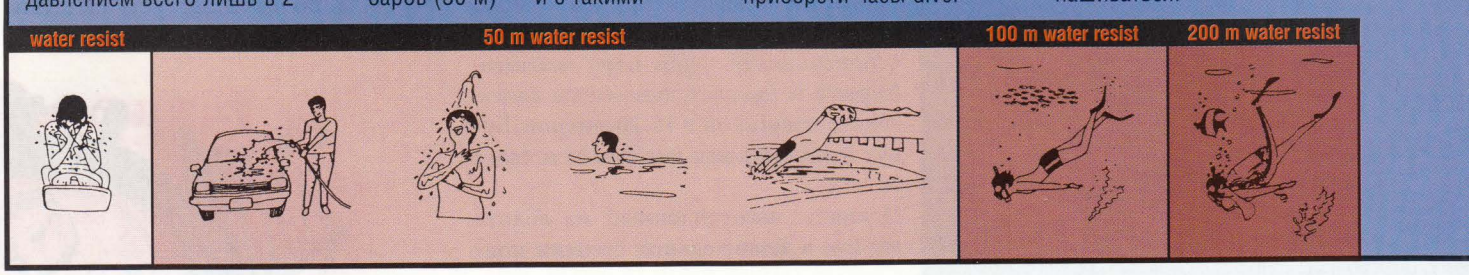
В Швейцарии и Японии начали одновременно выпускать часы, сочетающие в себе преимущества кварцевых и механических. Они не требуют частой замены батарейки (1 раз в 7-10 лет) и обладают точностью кварцевых. В них работает микроэлектрогенератор, который служит источником энергии часов. Специалисты называют их часами нового поколения.

Покупая часы...

- Качественные часы (RADO, Patek Philippe, Cartier, Montblanc, Bulgari) можно купить лишь в фирменных магазинах.
- К часам прилагается техническая документация: паспорт с описанием всех функций; инструкция по эксплуатации; гарантийный талон. Пролистай паспорт и найди информацию о точностных характеристиках.
- Если ты не планируешь нырять с аквалангом, нет резона покупать часы, рассчитанные на глубоководные погружения (100 или 200 метров). Они слишком тяжеловесны и дороги.
- Если постоянно забываешь заводить часы, выбери модель с автоподзаводом на шариковых подшипниках (информация об этом есть в паспорте) или кварцевые.
- Для пляжа прекрасно подойдут недорогие водонепроницаемые кварцевые часы.
- Менять батарейку у кварцевых часов лучше в гарантийной мастерской. Если будешь это делать сам, не выбрасывай изоляционную прокладку, которая расположена под батарейкой.
- Не переводи дату между 21:00 и 24:00. В это время шестерни механизма начинают автоматический перевод на следующие сутки, что может послужить причиной дальнейших сбоев.
- Экстремальными видами спорта, тяжелой физической работой (с отбойным молотком, кувалдой) или работой в сильных магнитных полях лучше заниматься в специальных спортивных часах с прочным корпусом и максимальной водостойкостью.
- Каждые два года часам необходима профилактика (в мастерской, естественно): чистка, смазка и т.д.
- Если внимательно осмотреть корпус «золотых» часов, то можно увидеть надпись, например Plaque 20, что означает покрытие толщиной в 20 микрон. Если ее нет, то слой позолоты крайне тонок и недолговечен. MH

Самые водостойкие

Их не спутаешь с другими — на циферблате или задней крышке всегда есть надпись water resistant. Казалось бы, покупай да ныряй себе с ними на здоровье. Увы, это сообщение гласит, что твои часы прошли испытание давлением всего лишь в 2 бара. То есть носить их нужно в сухую погоду, но разрешается слегка намочить при умывании или под дождем. И все! О том же самом тебя предупреждает надпись — water resistant 20 м. Дальше больше — 3 бара (30 м), 5 баров (50 м) — и с такими часами на руке тоже не стоит заниматься изучением подводного мира. Внимательно изучи нашу таблицу — она поможет тебе выбрать часы, которые не боятся проникновения влаги в свой организм. Если ты заядлый аквалангист — приобрети часы diver watch. Но даже их перед длительными подводными прогулками не мешает отдать в часовую мастерскую на проверку герметичности. Ведь прокладки, перекрывающие путь влаге, обладают способностью стареть и изнашиваться.



TJ Collection
England

Товар сертифицирован

Обувь Аксессуары 095 232 2725 www.tjcollection.com

Ты — ГЕР

Бывают герои дамских романов и герои Отечества. Но все проявления геройства имеют нечто общее: потребность рисковать и жить жизнью более интересной, чем разумной. Наш тест поможет оценить долю героизма в твоем характере.

Итак, случалось ли тебе:

- водить танк или самолет ..... **+10**
- обезвреживать мины ..... **+20**
- прыгать с парашютом, путешествовать на байдарках и каноэ, летать на дельтаплане *(сегодня это делают все, кому не лень)* ..... **-10**
- открывать зубами пивные бутылки ..... **-2**
- танцевать одному на площадке лучшей дискотеки города ..... **+5**
  ...очень эротично ..... **-10**
  ...в белом костюме ..... **+15**
- встречаться в открытом море с акулой ..... **+15**
  ...и ужинать в тот вечер тушеными акульими плавниками ..... **+30**
  ...и тебя не вырвало ..... **+40**
- кидать лассо ..... **+5**
  ...сделанное из галстука ..... **-5**
  ...во время очень веселой вечеринки ... **-10**
- просыпаться утром, не зная, где ты находишься ..... **+10**
  ...и кто ты такой ..... **-20**
- приручать дикое животное ..... **-2**
  ...и это был не хомяк ..... **+10**
  ...хорошо, это был хомяк, но очень злобный ..... **+2**
- есть что-то, что было еще живым, когда ты поливал его лимоном ..... **+5**
- сделать женщине такой замысловатый комплимент, после которого она разрыдалась и опустилась перед тобой на колени ..... **+20**
- разнимать профессиональных боксеров ..... **+10**
  ...на пари ..... **-5**
  ...которое держали против тебя эти боксеры ..... **+20**

- сочинять стихи ..... -10
  ...неприличные ..... -15
  ...и читать их с выражением на очередном производственном совещании ..... +10
- иметь секс с собственной начальницей ..... +10
  ...которая, вообще-то, до этого была лесбиянкой ..... +20
  ...и после этого решила навсегда ею и остаться ..... -15
- залезать по совершенно гладкому стволу на вершину двадцатиметрового дерева ..... +10
  ...и сидеть там до тех пор, пока кто-нибудь не заберет, наконец, эту собаку ..... -10
  ...чтобы можно было отцепить от сучка кошку ..... +15
- метать ножи ..... +10
  ...и попадать во что-то живое ..... -5
  ...и ругающееся ..... -10
- скакать галопом на лошади без седла +10
- плавать зимой в проруби ..... +5
- останавливать поезд, ложась на рельсы *(а зачем?)* ..... -10
  ...потому что хулиганы открутили гайку (лучше все-таки подавать сигналы стоя) ..... -5
  ...ты был не в том состоянии (хорошо, уговорил) ..... +10
- выучить иностранный язык за месяц .. +10
- спать с женщиной, не зная ее имени .. +20
  ...и так его и не узнать ..... -10
- правильно и своевременно заполнить налоговую декларацию ..... +5
  ...после ознакомления с которой налоговые инспекторы устроили для тебя складчину ..... -20
- открыто говорить шефу нелицеприятную правду ..... +5
- иметь секс с порнозвездой ..... +20
  ...периодически огрызаясь в сторону режиссера ..... -1
- ходить со своей подружкой покупать туфли в подарок ее подружке ..... +2
  ...и купить ..... +5
- отказываться от выгодного предложения, поскольку оно несовместимо с твоими принципами ..... +15
- неожиданно оказываться на вечеринке в обществе своей нынешней, своей прошлой и своей потенциальной партнерши ..... -10
  ...после которой они все стали лучшими подружками ..... +20
  ...решив, что товарищи по несчастью должны держаться вместе ..... -10
- добровольно целовать тещу ..... +5
  ...и не только целовать ..... -5
- проигрывать в казино больше ста долларов ..... +5
  ...и после этого давать на чай крупье .. +10
- делать себе пластическую операцию ... -10
  ...чтобы засекретиться от резидента вражеской разведки ..... +10
  ...хотя твой врач безуспешно пытался тебя отговорить ..... -20
- тушить лесной пожар ..... +10
  ...который сам же и устроил ..... -5
- стрелять из лука ..... +5
  ...и тебе было больше десяти лет ..... +10
  ...но ненамного ..... -5
- драться с противником, превосходящим тебя в силе ..... +10
  ...и победить ..... +15
  ...морально ..... -10
- заставлять инспектора ГИБДД толкать твою машину до бензозаправки ..... +10
  ...исключительно из любви к искусству, поскольку бензина у тебя еще было предостаточно ..... +20

ОЙ?

Автор: **Гай Серегин**

Фото: СОВЭКСПОРТФИЛЬМ

Результаты теста

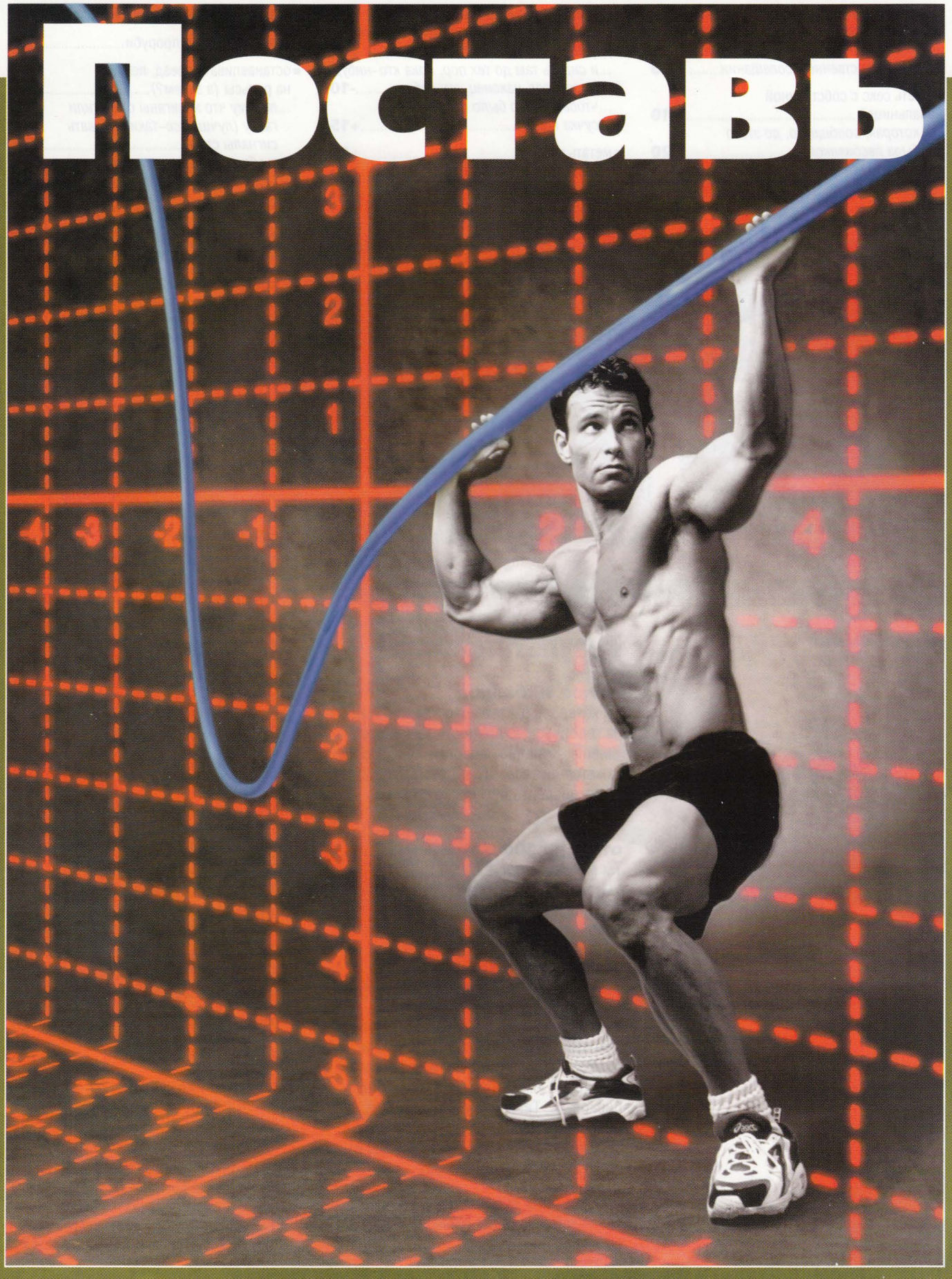
менее 30 баллов
Не хотелось бы тебя расстраивать, но на героическую личность ты явно не тянешь. Конечно, каждому свое, но не кажется ли тебе, что в пресную жизнь стоит добавить немножко соли и перца?

от 30 до 100 баллов
Ты многое видел в своей жизни. Умеешь играть и, что самое главное, выигрывать. Ты не ищешь приключений, они находят тебя сами.

от 100 до 150 баллов
В то время как твои одноклассники еще мучили лягушек и привязывали к хвостам собак консервные банки, ты уже выбрал для себя более подходящий объект охоты. Женщины и все с ними связанное умеют заставить мужчину рисковать. Твоя жизнь, разумеется, исполнена трудностей и кошмарных ситуаций, но, похоже, ты блестяще с ними справляешься. Браво!

более 150 баллов
Ты — потрясающий лжец. Или на самом деле — герой.

Поставь



Дана одна попытка — длиною в жизнь

СВОЙ РЕКОРД

Возможно, через двадцать лет врачи вообще научатся окончательно и бесповоротно лечить старость. И вообще мы все будем жить вечно. Тем не менее, тебе стоит на всякий пожарный случай принять кое-какие меры безопасности — чтобы встретить зрелый возраст не больным и разочарованным, а здоровым и жизнерадостным!

Автор: **Федор Измайлов**

Маэстро стресс

35-45 лет для мужчин — это наиболее насыщенный стрессами и волнениями период. В более молодом возрасте мы полны оптимизма и часто не догадываемся о возможных осложнениях в осуществлении честолюбивых планов, к тому же у нас с избытком хватает сил, чтобы справиться с неожиданными трудностями. Мужик «под 40» уже знает по собственному опыту, что путь к успеху не столь гладок, оптимизма поубавилось, да и силы, чтобы скакать через препятствия, уже далеко не те, что в двадцать. К счастью, за одного битого двух небитых дают — с возрастом приходит опыт, который с лихвой компенсирует молодой задор, мы приобретаем способность философски смотреть на жизнь.

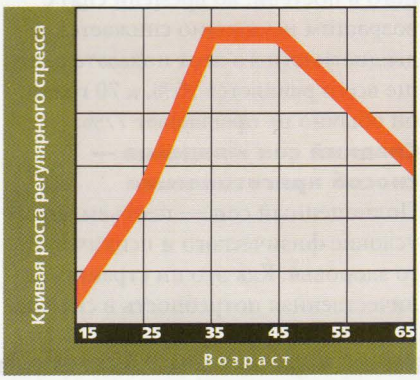
Карьера сделана, авторитет завоеван, поэтому можно уже не дергаться по пустякам. А годам эдак к 65 наступает полная тишь и благодать. Если, конечно, ты прислушаешься к нашим советам и сумеешь дожить до этого возраста: не забывай, что средняя продолжительность жизни российских мужчин — всего 59 лет. Твоя задача — поднять эту планку и поставить свой личный рекорд.

Стресс под контролем

Составь свою индивидуальную шкалу жизненных ценностей. То есть набросай список всех возможных для тебя неприятностей и каждой из них присвой оценку. Например:

- Твоя девушка ушла к другому — 1 балл.
- Девушка передумала и вернулась — 3 балла.
- Прохождение техосмотра в ГАИ — 6 баллов.
- Потеря любимого пса — 10 баллов.

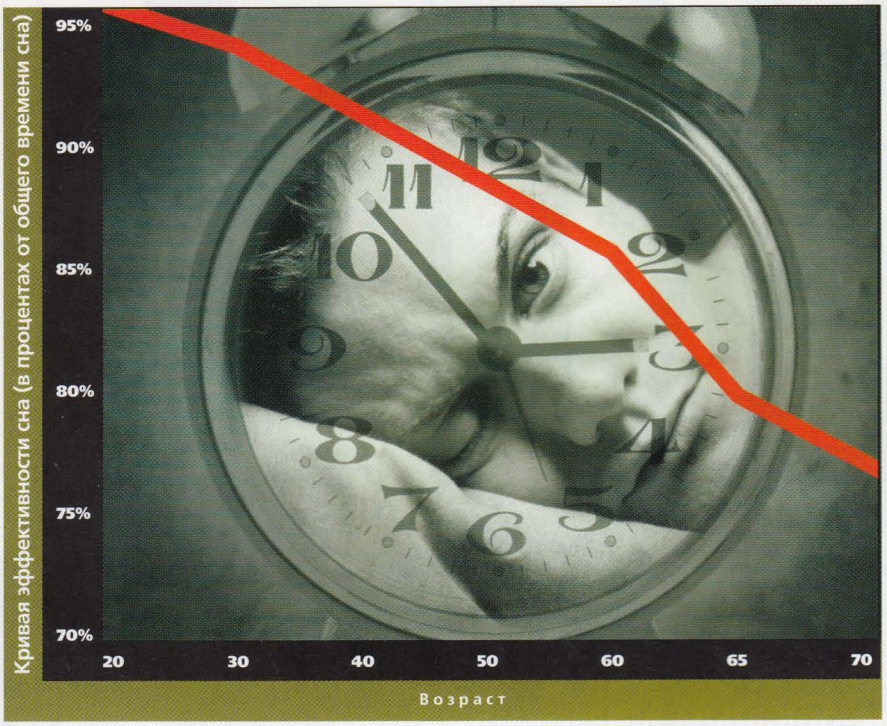
Список может быть сколь угодно длинным. Любую свою напасть прикладывай к этой шкале и оценивай. Если у тебя нет собаки, самое страшное с тобой просто не может случиться. А все остальное — ерунда.



Фотоиллюстрации: Allen Wallace

Больше знаешь — крепче спишь!

С годами становится все труднее и труднее заснуть. Лишь единицы зрелых мужчин не имеют с этим проблем — они спят крепко, не просыпаясь ни разу за ночь. Трудности с засыпанием могут вызываться нервным перенапряжением, разными заболеваниями (например, язвой желудка). Причиной могут быть некоторые лекарства (в частности, мочегонные средства). Ты будешь просыпаться от воплей автомобильной сигнализации, заоравшей под окном, — хорошо, если сработала не твоя, а соседская. Наконец, тебя может разбудить жена, утомленная твоим храпом. Да мало ли что еще. В любом случае и вне зависимости от причин эффективность сна (то есть отношение времени, проведенного в постели, ко времени сна) с возрастом неуклонно снижается. У двадцатилетнего этот показатель чаще всего равняется 95%, к 70 годам он обычно не превышает 77%.



Сладкий сон младенца — способ приготовления

Полноценный сон — неотъемлемое условие физического и психического здоровья. Как это ни странно, количественная потребность в сне на протяжении жизни не меняется и остается в пределах 7-9 часов. Если не хочешь значительную часть своей биографии проваляться в постели, придется повышать эффективность сна. Следуй нашим советам:

- Избегай употребления во второй половине дня тонизирующих напитков, содержащих кофеин (кофе, кола). Не кури перед сном. Ограничь прием алкоголя.
- Занятия спортом завершай не позже чем за 3 часа до отхода ко сну.
- Разработай ежедневный ритуал укладывания в постель и неукоснительно ему следуй. Полезным элементом такой церемонии может быть секс.
- В постели избегай смотреть телевизор — в кровать ложатся для сна, а не для чего другого. Единственное исключение — см. предыдущий пункт.
- Если ты лег и в течение получаса не смог заснуть, встань, найди себе спокойное занятие и жди, когда Морфей сам откроет тебе объятия.
- Вернись к первому пункту и перечитай его внимательно, особенно ту часть, которая касается курения. У курящих гораздо больше проблем со сном, чем у некурящих. Делай выводы.

Деньги

В Штатах подсчитали, что средний американский мужчина достигает пика своих заработков в возрасте 50-54 лет. Оно и понятно: в молодости много сил, но мало опыта, опять же девчонки отвлекают от работы. У стариков много опыта, но мало сил. А в 50 вроде бы и опыт есть, и сил еще хватает. Это в Америке.

В России все по-другому. Лучше всего зарабатывают молодые — энергии с избытком, а предрассудки прошлого не мешают. Нынешние наши пятидесятилетние большую часть своей жизни прожили при «совке», а потому в рыночной стихии чувствуют себя, как пингвины на Багамах. Это тем более печально, что осложняет и без того острую проблему «отцов и детей».

Но со временем, наверное, и у нас все станет на свои места. И нынешние тридцатилетние будут в пятьдесят зарабатывать еще больше. Если учтут наши советы.

Грузите апельсины бочками

- Работая «на дядю», богатым не станешь. Используй любую возможность, чтобы завести свое дело и вкалывать на себя.
- Выбирай те сферы деятельности, что только набирают обороты и имеют богатые перспективы. Где ценится высокий интеллект и требуются работники высокой квалификации. Например, телекоммуникации, компьютерные технологии, торговля через Интернет и т.д.
- Не пытайся выбрать себе профессию, которая сулит большие доходы, — пока ты получишь образование, ситуация может коренным образом измениться. Более верный путь — заниматься тем, что тебе интересно и нравится: тогда ты сможешь быстрее стать мастером своего дела, а это, рано или поздно, найдет свое отражение в заработке.
- Начинай свое дело как можно раньше, пока не обзавелся семьей и можешь свободно распоряжаться заработанным для расширения бизнеса. Когда по лавкам голодные дети сидят, а жена требует шуб, украшений и недвижимости, становится не до капиталовложений.

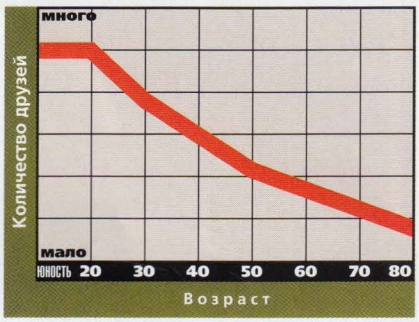
Друзья–товарищи

Большего числа друзей, чем в школьные и студенческие годы, у тебя уже не будет никогда. Мужская дружба возникает на почве общих интересов, а именно в молодости мы уделяем своим увлечениям наибольшее время. Секс, алкоголь и другие невинные детские шалости помогают преодолеть отчуждение и способствуют приобретению огромного числа приятелей и просто знакомых. Потом появляется семья, работа, наваливаются заботы — становится не до игрушек, и круг общения неумолимо сужается.

Научившись сохранять друзей, ты продлишь свою молодость. Врачи уверяют: чем больше у человека друзей, тем лучше он справляется с болезнями, быстрее восстанавливается после хирургических операций и дольше живет.

Технология дружбы

- Активнее участвуй в коллективных мужских развлечениях вроде футбола или преферанса — они помогают не только сохранять старые, но и приобретать новые знакомства.
- Старайся заводить себе побольше друзей за пределами своего служебного коллектива. Меняя место работы, ты не потеряешь своих старых товарищей.
- Старайся поменьше обсуждать глобальные темы, побольше говори о своих личных проблемах. Будь с друзьями открытым, откровенным и сам терпеливо выслушивай их излияния — «обмен бедами» помогает преодолевать стрессы и защищает нервную систему.



Давление в системе

С момента достижения половой зрелости сексуальные потребности резко возрастают и своего пика достигают обычно к двадцати годам. Последующие два десятилетия они плавно снижаются и после сорока круто идут вниз. Тому есть весомые физиологические и психологические причины. Снижается уровень тестостерона в крови, а вместе с ним падает интерес к сексу. Находится масса более увлекательных занятий, а кувыркаться в постели становится попросту лень.

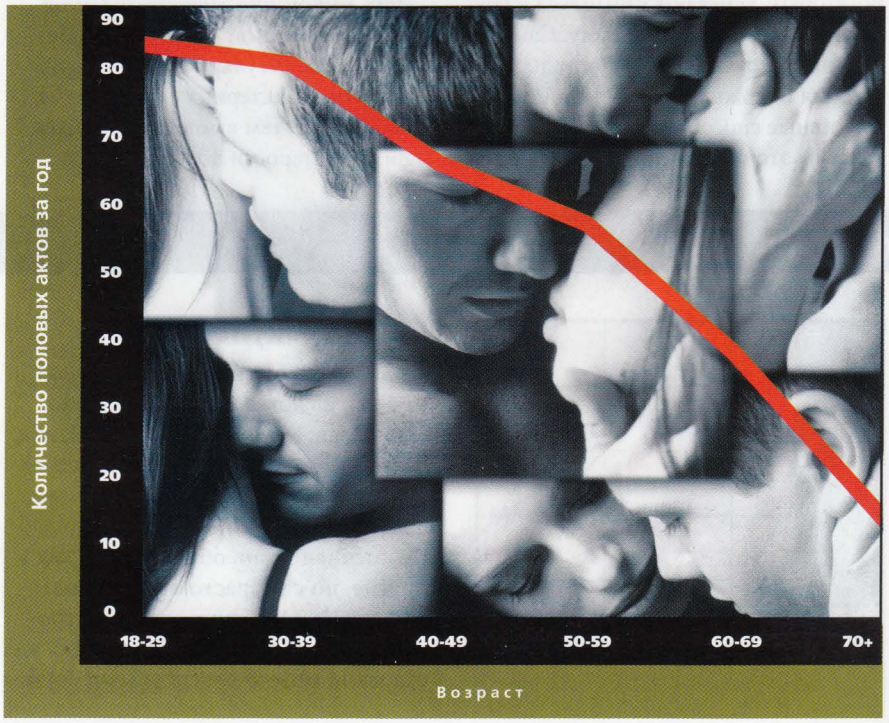
Предмет не первой необходимости

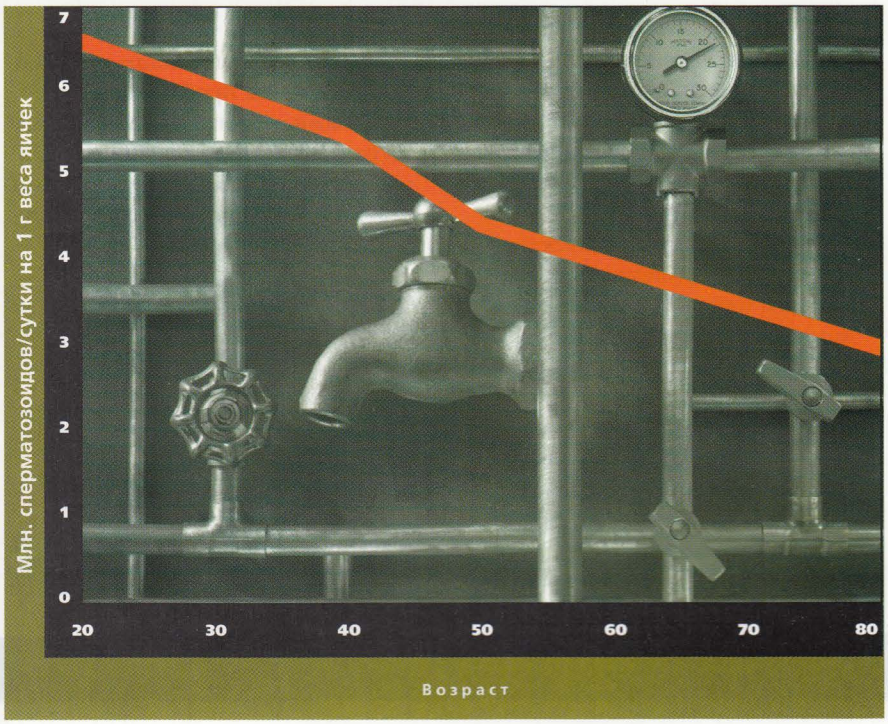
Существует масса способов оживить свою скучную постельную жизнь — они подробно описаны в специальных руководствах. Есть, однако, еще более важное обстоятельство: устранив из своей жизни постоянные, изнуряющие стрессы, мы вновь можем значительно поднять упавшее давление в трубопроводе.

Хронический стресс — убийца секса. Мало того что не позволяет расслабится даже в самые интимные моменты, он приводит к перестройке биохимических реакций. Вместо важного для секса тестостерона вырабатываются иные мобилизующие гормоны, необходимые, чтобы встретить врага в наилучшей физической форме. Или, на худой конец, чтобы от него удрать.

В критической ситуации организм уменьшает подачу крови в органы, которые не являются жизненно необходимыми. Тебе это может показаться странным, но твой пенис первым попадает в число этих лишенцев. Оставленный без притока свежей крови, он быстро теряет интерес к внешнему миру и не желает подниматься, даже если его об этом очень просят.

Поэтому совет один: последуй рекомендациям из первого раздела.





Посчитаем живчиков

В двадцать лет ты подобен жеребцу-производителю: твои яички вырабатывают ежедневно по 6,5 млн. сперматозоидов на 1 грамм своего веса. К 80 годам жизнерадостное ржание в конюшне стихает, а производство спермы сокращается вдвое. Это нормально. Во-первых, сужаются сосуды, и уменьшается ток крови к яичкам. Во-вторых, успевают утомиться клетки, вырабатывающие сперму. Сами живчики теряют подвижность и становятся похожи на старичков. Репродуктивные способности падают, и заметным это становится после 60 лет.

Порядок в конюшне

- Специалисты советуют ограничить в рационе питания потребление жира и других веществ, способствующих сужению сосудов.
- Больше употребляй продуктов с высоким содержанием клетчатки и антиоксидантов (овощи, фрукты, хлеб грубого помола и т.д.).
- Поскольку работоспособность мужских достоинств зависит от состояния кровеносной системы, позаботься о ней. Регулярно контролируй уровень холестерина в крови — чем он меньше, тем выше шансы сохранить до старости половую прыть.

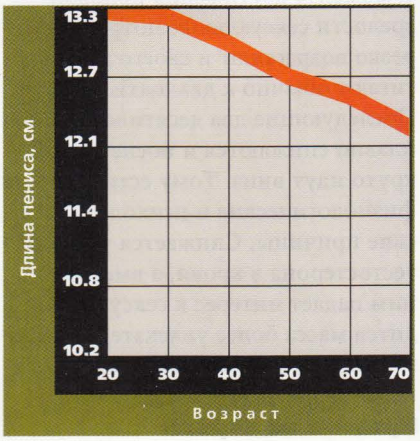
Длина пениса

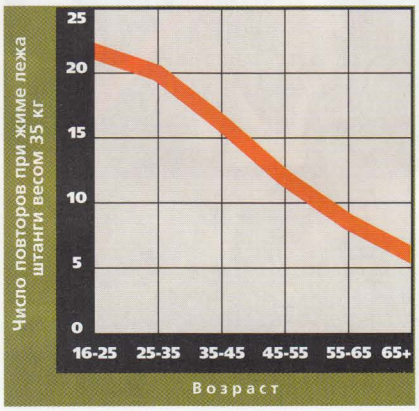
Урологи, регулярно занимающиеся измерением длины члена у пациентов, утверждают, что наибольшего размера пенис достигает в возрасте 17-19 лет. В среднем — 13 см в эрегированном состоянии. К 70 годам такой «смыливается» до 12 см.

Береги смолоду

Уменьшение на один сантиметр за пятьдесят лет эксплуатации — это, согласись, не так уж плохо. Другое дело, что сокращение пениса у пожилого мужчины может на глаз показаться более значительным. С возрастом увеличивается прослойка жира на лобке — в среднем с 1,8 до 3,1 см, — пенис в ней теряется и потому кажется короче.

- Следи за своим весом, старайся не набирать лишних килограммов.
- На худой конец можешь немного подстричь волосы на лобке — пенис будет выглядеть более солидным.





Сила мускулов

Своего пика она достигает в период от 18 до 25 лет, а потом неуклонно снижается. Как это видно из графика, 65-летний мужчина приблизительно в три раза слабее себя же 20-летнего.

Запасайся мясом

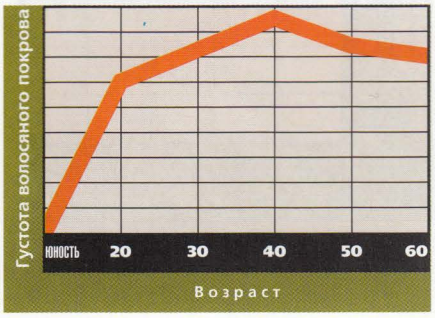
Мышечная ткань обновляется, как и другие, но с возрастом изнашивается больше. Особенно заметна атрофия скелетных мышц. Замедлить их старение можно регулярными физическими упражнениями. Достаточно трех 20-минутных занятий каждую неделю. И совсем необязательно посещать для этого качалку — можно ограничиться приседаниями, отжиманиями и другими простыми упражнениями. И еще один совет: пока ты молод и силен, не жалей времени для наращивания мышц — чем больше накачаешь в молодые годы, тем больше останется в зрелом возрасте.

Растительность на теле

Волосы на поверхности тела появляются в период полового созревания и достигают наибольшей густоты к 40 годам. Любопытно, что те же самые гормоны-андрогены, что приводят к потере волос на голове, стимулируют буйную поросль на спине, груди, животе, в носу, в ушах и других местах, где она совсем не нужна. А вот на ногах, особенно в нижней части, растительность с годами редеет: сказывается ухудшение кровообращения, да и плотные носки натирают.

Удаление сорняков

Хотя в холодном российском климате густой волосяной покров может оказаться очень кстати, но скорее всего не всем женщинам придется по вкусу твой экстравагантный образ «снежного человека». Проблема решается с помощью лазерной эпиляции в косметической клинике, так что совсем не обязательно горестно рвать волосы собственными руками. Если повезет, то хватит одной процедуры, в худшем случае растительность не будет беспокоить целый год.

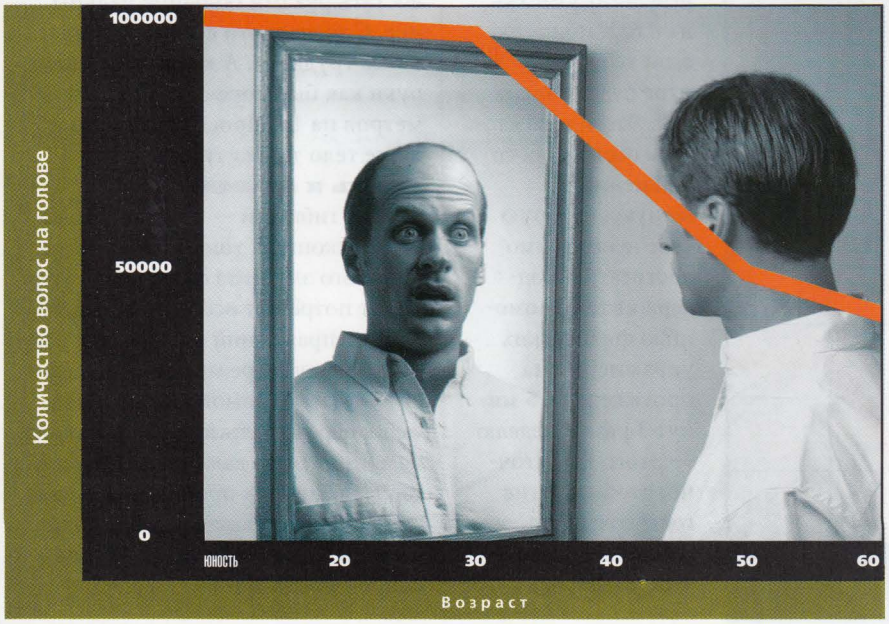


Волосы на голове

Когда тебе было 14 или 15 лет, у тебя на голове насчитывалось около 100 тысяч волосков. Это изобилие может продолжаться лет десять, а потом растительность начинает редеть. Если тебе суждено стать лысым по наследственности, это произойдет (или, прости за бестактность, уже произошло) на исходе второго десятка или в начале третьего. У всех остальных потеря волос будет столь же неотвратимой, однако происходить она будет постепенно на протяжении всей жизни. К 50 годам от 100 тысяч волос останется в лучшем случае половина.

Береги свой лес

Сильный стресс способен запустить процесс преждевременного облысения, поэтому вновь советуем обратиться к первому разделу. Причиной выпадения волос может быть резкое изменение рациона и, в частности, жесткая диета с целью быстро сбросить вес. Так что, если тебе взбредет в голову быстро похудеть, позаботься о том, чтобы в рационе имелся полноценный набор белков.

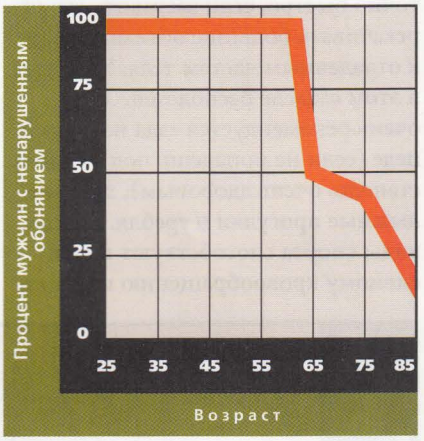


А нюх, как у собаки

Обоняние полностью формируется к 20 годам и остается на неизменно высоком уровне большую часть жизни. Угасание начинается лет после 60, а к 65 годам уже у половины мужчин отмечается падение чувствительности к запахам. К 80 годам 75% доживших до столь преклонного возраста теряет остроту нюха, а каждый четвертый вообще теряет способность воспринимать запахи.

Обоняние не обаяние

Врачи называют несколько главных причин преждевременного ослабления обоняния: травмы головы, курение и воздействие вредных химических веществ. Обонятельный нерв практически полностью обновляется за три месяца, но любой сильный удар в голову способен вызвать сбой в этой деликатной механике. Могут



ее повредить и содержащиеся в воздухе токсины (в частности, вещества сигаретного или сигарного дыма, выхлопные газы). Большинство мужчин не очень расстраиваются, что теряют с возрастом чувствительность к запахам, — их больше волнует ослабление вкуса, что лишает удовольствия от обжорства. А ведь на самом деле вкусовое восприятие пищи процентов на 90 связано с запахом. Чтобы компенсировать потерю вкуса, многие начинают обильно сдабривать пищу солью. А это чревато гипертонией.

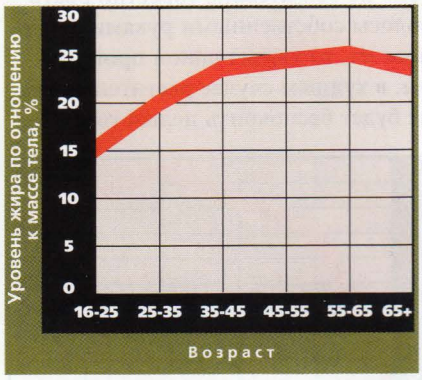
На самом деле внезапное ослабление обоняния может появиться после ОРЗ, гриппа. Но если это тянется больше двух недель — сходи к врачу.

Жировые запасы

Обычно мужчины набивают свой «набрюшный мешок» с 18 до 45 лет — за этот период запасы жира возрастают с 15 до 23% от общего веса тела. Чаще всего это происходит по причине замедления метаболизма (то бишь обмена веществ), а также из-за перемены жизненных приоритетов: физкультура и спорт уходят на задний план, уступая место карьере и семейным заботам. После 45 лет накопление жира замедляется, и за последующие два десятка лет его доля в весе тела достигает 25%. И это не есть хорошо, поскольку здоровым считается уровень в 15-20% жира от массы тела.

Избавься от балласта

- Сократи свой ежедневный рацион на 500 килокалорий. Не пугайся, от голода не умрешь. Достаточно всего лишь заменить на воду употребляемые тобой безалкогольные напитки. Две пол-литровые бутылки родниковой воды как раз и составят эту величину.
- Больше двигайся. Для этого вовсе не обязательно покупать абонемент в спортивно-оздоровительный центр. Достаточно, к примеру, ставить машину на дальний конец автостоянки (где, кстати, всегда больше свободных мест) или отказаться от езды на лифте. При условии, конечно, что ты не будешь брать добавочную порцию за обедом.

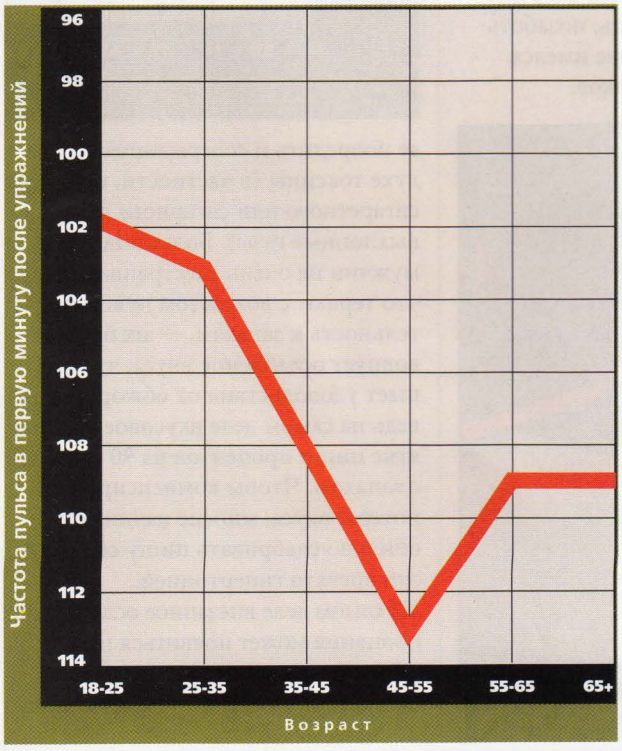


Сердце и сосуды

Нарастить силу сердца можно достаточно быстро, если заставить его перекачивать большие объемы крови к отдаленным частям тела. Увы, секс в этом смысле бесполезен. Зато очень рекомендуется езда на велосипеде (если не попадешь под автобус, станешь очень здоровым), дальние лыжные прогулки и гребля. Все эти виды спорта способствуют интенсивному кровообращению и показаны большинству, поскольку дают щадящую, мягкую нагрузку: в перекачивании крови участвует «периферическое» сердце — сосуды крупных мышц рук, ног и ягодиц.

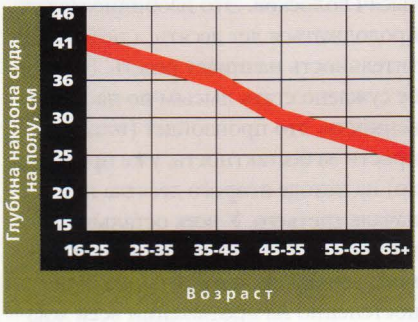
На лыжах — от инфаркта

При этом совсем необязательно стремиться к мировым рекордам в одном из этих видов спорта. Тебе ведь требуется всего лишь привести в порядок сердечно-сосудистую систему. А потому можешь воспользоваться следующей методикой. Из 220 вычти свой возраст. Полученный результат умножь на 0,6. К примеру, если тебе 20 лет, то итог будет равен 120. Это и есть частота сердечных сокращений в минуту, которую тебе необходимо достигать и поддерживать с помощью физических упражнений на протяжении 15 минут 3 раза в неделю — этого достаточно, чтобы долгие годы сохранять приличную физическую форму.



Гибкость не порок

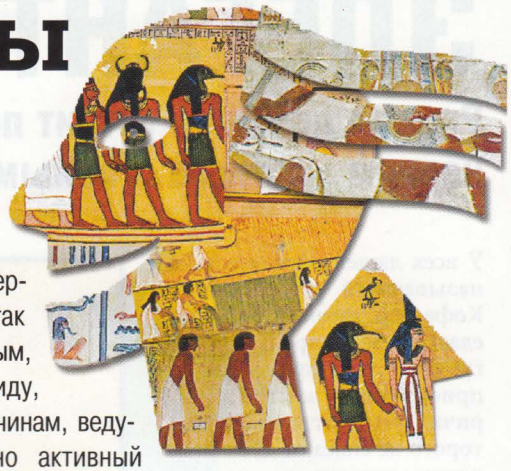
Наибольшей гибкостью мы обладаем в возрасте от 18 до 25 лет. Можем, например, сесть на пол с вытянутыми ногами и с легкостью достать руками большие пальцы ног. С годами это становится все более трудным. А к 65 годам наши руки как бы укорачиваются сантиметров на 15. Просто-напросто наше тело теряет гибкость.



Тянись к лучшему

Потеря гибкости — слишком большая роскошь. К тому же поддержание этого элемента физической формы не потребует особых усилий. 30 минут упражнений на растяжку в неделю (или четыре минуты ежедневно) — и ты до самой старости сможешь передвигаться без посторонней помощи. Иначе даже такая элементарная вещь, как прогулка на кухню за любимой овсянкой, может показаться изнуряющим марш-броском в полной выкладке. MH

«МУЖСКИЕ» СЕКРЕТЫ РАМЗЕСА II



Все тайное рано или поздно становится явным. Еще одним подтверждением тому стало недавнее открытие археологов, исследовавших волосы фараона Рамзеса II. Разве мог предположить богоподобный властелин, что через 15 столетий каждому любопытному станет доступен его тщательно скрываемый секрет? А именно: что чудесный золотой цвет волос фараона на самом деле не дан ему от природы, а получен благодаря воздействию столь банальной хны...

Вообще, волосы способны подчас рассказать о человеке, его возрасте, склонностях, привычках, даже образе жизни намного больше, чем самому человеку хотелось бы. И не стоит обольщаться по поводу париков: любая искусственная конструкция всегда усиливает человеческое любопытство и желание узнать: а что там на самом деле? К тому же парики (и накладки!) нынче не в моде. А вот мода на ухоженные здоровые волосы, уложенные в аккуратную прическу, похоже, вечна.

И, как встарь, волосы продолжают безмолвно и непрестанно "выбалтывать" тайны о своем хозяине - на деловом ужине и во время загородного уик-энда, на важных переговорах и при случайной встрече на улице. И этот рассказ, поверьте, не меньше, чем все ведущиеся серьезные разговоры, влияет на впечатление, которое в конечном счете складывается у собеседников друг о друге. А раз так - слишком опрометчиво было бы пускать дело на самотек...

Попробуем придирчиво взглянуть на себя со стороны. Конечно, раннюю плешь или благородные залысины скрыть трудно, но серьезные люди, как правило, на это не обращают внимания - в большинстве случаев сами такие! А вот тусклые, жирные, неопрятно подстриженные волосы, к тому же обильно усыпанные перхотью, - это явный "прокол" в имидже.

Что тут можно сделать? Во-первых, питание. Молочные продукты, ливер, рыба, яблоки (только со шкуркой!), лук, чеснок, ростки пшеницы - эта еда заметно улучшает внешний вид волос. Полезен и легкий массаж головы, который улучшает кровоснабжение, а значит, питание волосяных луковиц.

Теперь - о более серьезных проблемах. Главная из них, конечно, перхоть. У мужчин эта напасть встречается значительно чаще, чем у женщин. Виной тому более высокий, нежели у представительниц прекрасного пола, уровень "мужского" гормона - андрогена в крови, который, помимо всего прочего, стимулирует работу сальных желез, а стало быть, имеет непосредственное отношение к возникновению перхоти. Ведь кожное сало, которое вырабатывают эти железы, является любимой пищей грибка со сложным именем питироспорум овале, постоянно обитающего на коже головы любого человека. При усилении сальной функции желез, при нарушениях обмена веществ, стрессах, снижении иммунитета грибок "просыпается" и начинает бурно размножаться.

Вот почему перхоть зачастую так досаждает молодым, крепким с виду, энергичным мужчинам, ведущим чрезвычайно активный образ жизни.

Существующие средства борьбы с "белой напастью" условно можно разделить на две группы. Во-первых, косметические шампуни от перхоти с отшелушивающим эффектом. Это практически все широко рекламируемые шампуни от перхоти, которые можно приобрести в любом магазине. Они активно смывают отслоившиеся чешуйки кожи, снимают зуд и воспаление. Но стоит на время прекратить пользоваться таким шампунем - и перхоть снова тут как тут. Еще бы, ведь главная причина ее возникновения - грибок - не устранена...

Справиться с грибком могут лишь специальные лечебные средства, которые продаются только в аптеках. Наиболее эффективным из них дерматологи считают Низорал-шампунь, в состав которого, помимо очень мягкой основы, благоприятно воздействующей на внешний вид волос, входит активный противогрибковый компонент, устраняющий основную причину перхоти - грибок.

Использовать Низорал-шампунь можно как для лечения, так и для профилактики. Несколько полезных советов. Если вы применяете Низорал в лечебных целях, то пользоваться им, согласно инструкции, надо 2 раза в неделю. При этом 5 мл шампуня (не более чайной ложки) наносят на волосы, взбивают пену, оставляют на 5 минут и лишь затем смывают. Для более экономичного использования Низорал-шампунь можно наносить на волосы, предварительно вымытые любым другим шампунем. Излечение от перхоти, как правило, наступает в течение 2-4 недель.

В целях профилактики Низорал-шампунь достаточно использовать один раз в неделю или даже раз в две недели, комбинируя его при этом с любым привычным шампунем. Не волнуйтесь: активная лечебная добавка Низорал-шампуня, накапливаясь в волосах и верхних слоях кожи, не смывается косметическим шампунем, поэтому целительный эффект сохраняется длительное время. В этом еще одна уникальная особенность Низорала. Ну где вы найдете лечебный шампунь от перхоти, одной упаковки которого хватило бы на 2-4 месяца.

Георгий Кременский

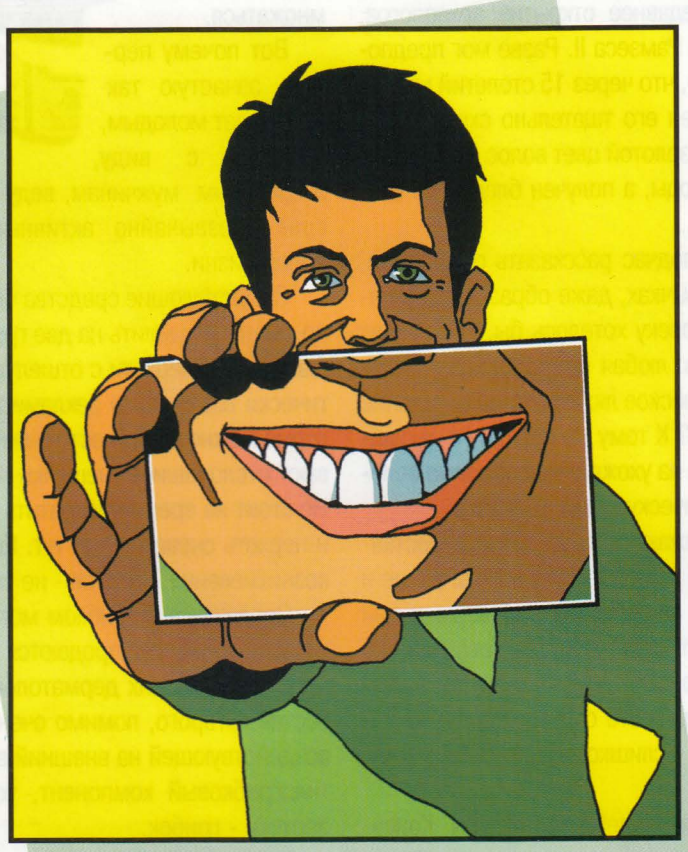
На правах рекламы

ЭЛЕГАНТНЫЙ КАК РОЯЛЬ

Редкая девушка устоит перед элегантным мужчиной – в строгом черном костюме и белыми, как клавиши у рояля, зубами

У всех людей образуется так называемый зубной налет. Кофе, чай, табак и другие поедаемые нами продукты усугубляют этот процесс, зубы приобретают желтовато-коричневатый оттенок, от которого не спасают даже регулярные упражнения с зубной щеткой. К тому же этот налет — благодатная почва для разного рода микроорганизмов. Сначала зубы темнеют, а потом начинают гнить.

Во всем цивилизованном мире отбеливание зубов — это обычая косметическая операция, которую периодически устраивают себе все нормальные люди, желающие быть здоровыми и сексуально привлекательными. Дикари племени тумбу-юмбу и по сей день натирают свои зубы мелом, но мы тебе расскажем о более современных методах. Начнем с самого простого.



Дареному коню в зубы не смотрят. Но ведь ты не подарок — тебе в зубы смотреть будут обязательно.

Отбели себя сам

В магазинах иногда попадаются разного рода средства для самостоятельного отбеливания зубов. У некоторых из них в комплект входят специальные корытца, которые наполняются средством и надеваются на зубы. Делать это лучше глубокой ночью, когда тебя никто не увидит, а то ведь можно кого-нибудь рассмешить до смерти.

Все эти препараты, вне зависимости от их производителя, упаковки и способов применения, схожи тем, что непременно имеют в своем составе пищевую соду или перекись водорода. Концентрация их невелика — порядка 6-10%, но и толку от них тоже немного.

+ невысокая стоимость, доступность, минимальные затраты времени.

– низкая эффективность, от частого использования разрушается зубная эмаль.

Концентрация растет

Испытав на себе общедоступные препараты, многие осознают необходимость в более радикальных средствах и направляются в ближайшую стоматологическую клинику. А там, вероятнее всего, вам предложат сделать отбеливание все теми же содой и перекисью водорода, но в более высокой концентрации — свыше 20%. Но сначала зубы протравят кислотой (фолиевой или ортофосфорной, знакомой автомобилистам как средство преобразования ржавчины) — она удаляет с поверхности зубов органические вещества и облегчает проникновение перекиси в ткань зуба. За одну процедуру добиться заметного результата удается не у всех, поэтому обработку приходится повторять. Обычно делают порядка пяти сеансов и при этом добиваются осветления зубов на два тона. Но и стоит это немало — в некоторых московских клиниках за эту услугу просят до $500.

+ высокая эффективность.

– после процедуры резко возрастает чувствительность зубов к горячему-холодному и кислому-сладкому, разрушается эмаль и возрастает вероятность кариеса.

Ураган во рту

Наиболее современным и прогрессивным является патентованный метод Air-Flow: зубы обрабатываются специальным порошком, который распыляется вместе с водой сжатым воздухом, — похоже на пескоструйный аппарат для обработки фасадов зданий, только очень маленький. Зубы восстанавливают свой естественный цвет, эмаль становится гладкой и блестящей, а это препятствует образованию зубной бляшки и кариеса. И что самое удивительное, стоимость невелика — обработка всех зубов обойдется меньше $100.

Именно методу Air-Flow отдают предпочтение наиболее современные и солидные стоматологические клиники. Такие, к примеру, как московская «Дента Вита-Престиж», где работают замечательные специалисты по косметической стоматологии.

+ максимальная эффективность, малая стоимость, эмаль не травмируется.

– недостатков и побочных явлений нет.

Невозможное возможно

Все описанные выше способы отбеливания применяются только к живым и здоровым зубам. Зубы депульпированные (с удаленным нервом) не осветляются. Так считалось до недавнего времени. Современная стоматология справилась и с этой проблемой. Клиника, которая отбеливает депульпиро-ванные зубы, находится в центре Москвы — это упоминавшаяся выше «**Дента Вита-Престиж**». Здесь же можно сделать и ламинирование: зубы покрываются защитной пленкой, которая предохраняет их от вредных воздействий, — элегантность рояля и ослепительная улыбка обеспечены.

Дента Вита ПРЕСТИЖ

М. Охотный ряд, Газетный пер. 9, стр. 4. Тел.: 202–4590, 202–3839, 229–1307

Фото: Olney Vasan / Tony Stone Images

Кто тикает?

Хорошо, что тело само умеет реагировать на окружающую среду, — без этого наша жизнь имела бы исключительно драматические формы. Плохо, что иногда наше тело реагирует, когда его никто об этом не просит.

Автор: **Матвей Вологжанин**

Мы ничего не имеем против того, что организм использует собственный круиз-контроль: потеет, например, когда жарко, или дрожит, когда холодно. Но вот когда организм щелкает пальцами, когда ему грустно, или причмокивает, когда ему интересно, то это осложняет существование. А если он при этом еще грызет ногти, подмигивает и пританцовывает, то мы вправе на него обижаться. Когда такой самодеятельности становится чересчур много — это называется тиком. «Тик — это непроизвольные быстрые неритмичные клонические сокращения мышц, повторяющиеся стереотипно». Причиной тика может служить серьезное нервное заболевание, но чаще всего тик имеет более банальную причину.

С тиком «бытового» происхождения справиться достаточно легко — специалисты по аутотренингу излечивают от тика в считанные дни до 99% всех больных. Если только тик не развился у них вследствие мозговой травмы. Тогда больным занимается невропатолог, использующий медикаментозное лечение. В ряде подобных случаев тик может быть неизлечим. От тика можно избавиться и самостоятельно: усилием воли и аутотренингом. Главное — обнаружить его у себя как можно быстрее, чтобы так же быстро истребить.

Портрет его хозяина

Психологи так рисуют типичный портрет «тикающего»: молодой человек двадцати с небольшим лет, делающий свои первые шаги по карьерной лестнице. В этом случае причина тика — стресс: человек разрываем одновременно амбициями и отсутствием самоуверенности, он полон идей, но лишен опыта работы, у него самые обширные планы, но он живет с мыслью, что в любой момент все может рухнуть... В напряженные моменты его организм научится прибегать к вошедшей в привычку разрядке (поправлять воротник, чесать затылок или покашливать) — в результате он обзаводится тиком, который, к несчастью для него, долго может оставаться незамеченным.

Почему к несчастью? Потому что тик имеет свойство прогрессировать — превращаться в нечто, изрядно портящее жизнь, настроение и карьеру. Люди не очень склонны доверять партнерам, которые имеют привычку постоянно чесаться, вздрагивать и гримасничать.

Привычка или тик

Часто мы не верим в то, что у нас тик, и называем его привычкой. Дурной, но безвредной. Иногда, например, обкусывание ногтей действительно привычка. «Самоеды» делают это обстоятельно и со вкусом в тот момент, когда им этого захочется. О том, насколько это гигиенично, можно спорить. Но если ты машинально грызешь ногти на всех рабочих совещаниях, то у тебя — тик. Если ты любишь зевать, почесывая шею, то в этом нет ничего страшного. Но если ты всегда проделываешь это, выступая с речью перед коллегами, то у тебя — тик. Если ты носишь рубашки со слишком тесным воротничком, нет ничего удивительного в том, что ты иногда пытаешься растянуть его на шее. Но если на первом свидании с девушкой ты ни разу так и не оторвал указательного пальца от кадыка, то у тебя — тик.

Откровенно признайся себе в этом и уничтожь его.

Иллюстрация: Влад Лесников

Хит-парад наиболее популярных тиков

Скрежет зубовный

Психологи полагают, что, когда человек часто скрипит зубами, это свидетельствует о его высокой готовности к агрессии, которую он «тушит», отыгрываясь на собственных ни в чем не повинных зубах. Во время такого скрежета зубная эмаль вынуждена выдерживать давление свыше 80 килограммов — и чем это давление продолжительнее, тем больше вреда оно приносит зубам. Между тем, расслабить челюстные мышцы достаточно просто — главное: научиться «ловить» и останавливать себя.

А ты его не чеши...

Иногда привычка к нервному почесыванию доводит до незаживающих шрамов — в состоянии возбуждения болевые ощущения притупляются. Непроизвольное почесывание в состоянии растерянности, возбуждения или смущения очень распространено. Чаще всего чешут кончик носа, ухо, затылок, шею, предплечья, запястья, бедра и колени. У особенно удачливых людей рефлекторное почесывание адресуется к половым органам, впрочем, от этой привычки их обычно довольно быстро отучают общественные нормы морали, и она возвращается только в самые пиковые моменты.
Избавиться от чесоточного тика довольно тяжело — в сложных ситуациях организм просто начинает тебе нагло врать, сообщая, что он поражен страшным зудом и, если ты немедленно не почешешься, то он тут же умрет.
А ты ври в ответ. Просто членораздельно скажи про себя что-нибудь типа: «У меня ничего не чешется. Сегодня на редкость голубое небо. У шефа отвратительный галстук. Интересно, каковы шансы «Феррари» на Кубок Конструкторов в этом сезоне?» Если свербеж становится невыносимым, потри страдающее место или шлепни его — чем ощутимее, тем эффективнее. Чем энергичнее ты будешь сопротивляться тику, тем быстрее он пройдет.
P.S. Если тик появился у тебя недавно и в ярко выраженной форме — сначала вспомни о том, что в этом мире не перевелись еще некоторые виды кожных паразитов. Чесоточный клещ, например.

Тик на «ик»

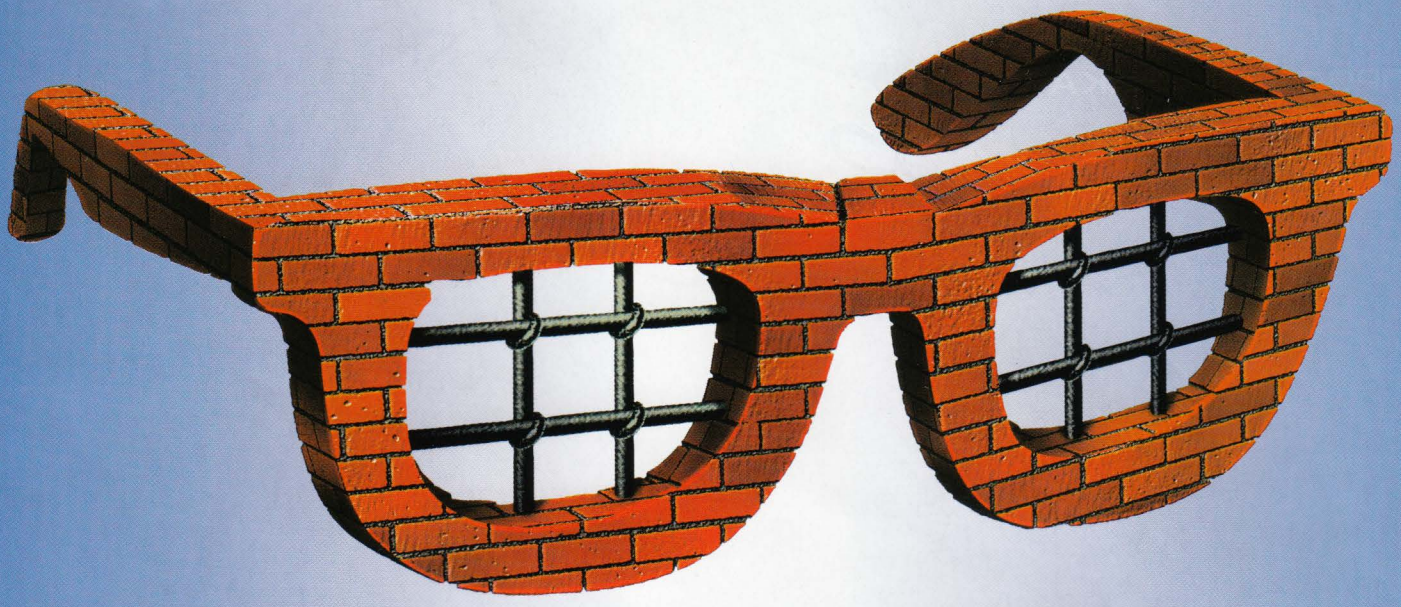
Знаменитый рассказ Антона Чехова о влюбленном, чье сватовство провалилось из-за приступа неудержимой икоты, очень подробно рисует картину респираторного тика. Икота, першение в горле или нестерпимый зуд в носу, которые регулярно настигают тебя в самые ответственные моменты твоей жизни, способны устроить постоянное затмение даже самой счастливой звезде. Иногда эти тики приобретают даже форму заикания.
Для того чтобы справиться с этим тиком, необходимо приложить значительное усилие — мы практически не умеем управлять мускулами, которые отвечают за рефлекторные движения мышц носоглотки и пищевода. Еще труднее превратиться в кусок бесчувственной плоти, не реагирующий ни на какие внешние раздражители и поэтому в принципе не икающий и не кашляющий.
Медики в этом случае нередко прописывают различного рода успокаивающие средства. Но если дело еще не зашло слишком далеко, то можно попробовать блокировать эти приступы, подобрав «противоядие». Некоторым достаточно выпить немного воды. Другим помогает задержка дыхания.
Очень эффективны могут быть пастилки, жвачки или конфеты с резким вкусом: эвкалипта, мяты или лимона. В экстремальных случаях, когда под рукой нет ничего подходящего, можно слегка прикусить язык или вызвать в памяти образ свеженарезанного лимона — представив во всех подробностях его желтую корочку и прозрачную едкую мякоть.
Желание безостановочно чихать можно снять, несколько раз погладив пальцами переносицу — снизу вверх и обратно. Главное следить, чтобы это поглаживание само не превратилось в тик.

Вкусный коготь

Самый «детский» тик, который обычно приобретается в нежнейшем возрасте, — это привычка заниматься маникюром при помощи челюстей. Но убедив себя в том, что в мире есть гораздо более вкусные вещи, чем маленькие кусочки не очень чистых ногтей, даже грызуны с пятнадцати-двадцатилетним стажем избавляются от тика. Помогает бросить эту привычку и знакомство с тем фактом, что «ногтеедов» относят к категории боязливых личностей, напрямую зависящих от обстоятельств, — обидно, не правда ли?
Психологи советуют: «Как только почувствуете желание сунуть палец в рот — тут же крепко сожмите кулаки и держите их так в течение минуты».

Подергивание

Достаточно часты тики лица и плеч. При плечевом тике человек безостановочно подергивает плечами, при лицевом мимическими мышцами — хмуря лоб, поднимая брови, вытягивая губы или «подмаргивая» круговыми мышцами глаза. Если ты не хочешь, чтобы твоими снимками пополнялись фотоальбомы типа «Эти странные лица», то желательно тик вылечить.
Сперва нужно вычислить время и ситуацию, когда тик появился в первый раз и внимательно эту ситуацию проанализировать.
Потом несколько часов потратить на то, чтобы вызывать в себе тик, а затем прекращать его. Так как ты будешь проделывать это в спокойной, ненапряженной обстановке, у тебя все легко получится. Повторяй это упражнение ежедневно в течение недели. И в следующий раз, когда тик начнется в стрессовой ситуации, ты уже сможешь остановить его.
Важно научиться расслабляться. При подергивании плеча нужно несколько раз свести лопатки, после чего полностью расслабить руки. При подергивании лицевых мышц надуй щеки, после чего приведи мышцы в расслабленное состояние — можно даже эффектно, приоткрыть рот и отвесить челюсть (если никто на тебя в этот момент не смотрит).



Освободи свой взгляд!

Опытнейшие специалисты клиники **"Новый взгляд"** проводят диагностику и операции по исправлению зрения при близорукости, дальнозоркости и астигматизме применяя новейшее лазерное оборудование.

Уже более 30 тысяч операций успешно проведено в клинике **"Новый взгляд"** с 1996 года. Сегодня это - самый большой опыт проведения операций по исправлению зрения в сочетании с применением уникальной методики доктора Куренкова.

Абсолютно безболезненная операция занимает меньше минуты.
Восстановительный период - всего несколько часов.
Операция не нарушает Ваш привычный ритм жизни.

Мы просто творим чудеса!

Медицинский научно-исследовательский офтальмологический центр "Новый Взгляд".

телефон **(095) 412 2001,** факс **(095) 413 2165**

Лицензия серия ЦЛМД № 6976/6972

Семь раз

Примерно одна шестая часть всех мужчин на свете подвергается обрезанию

Нет в мужском теле другой такой детали, которая была бы вечным источником споров и противоречий: религиозных, обрядовых, этических, медицинских и гигиенических. Для одних крайняя плоть — некий мистический элемент, для других — просто кожная складка на мужских гениталиях и ничего больше.

Анатомия

Крайняя плоть — двухслойная кожная складка, покрывающая головку полового члена. У мальчиков крайняя плоть отделяется от головки в возрасте около 4 лет. До этого момента она «приклеена» к головке и неподвижна. У взрослых крайняя плоть должна легко отводиться за головку, при этом обнажается внутренний листок крайней плоти и головка полового члена. Обрезание, или циркумцизия (лат. circumcisio — круговой разрез) — операция удаления крайней плоти хирургическим путем.

История и этнография

Обрезание — древнейшая хирургическая операция. 3800 лет назад иудеи стали проводить обрезание мальчикам на 8-й день после рождения.

Вещественные доказательства давнего применения обрезания хранятся в Каирском музее, где находится статуя фараона с обрезанной крайней плотью. Во многих культурах Африки обрезание было обязательным компонентом, в обряде инициации, посвящения, когда подросток превращался в мужчину. Сегодня большинство иудеев и мусульман по религиозным мотивам продолжают практиковать обрезание своих детей. Статистика говорит, что до последнего времени, обрезанию подвергались 90% американцев, считавших эту операцию необходимой гигиенической мерой.

Технология

Традиционно операция проводилась мастерами по обрезанию с помощью специальных инструментов, часто без соблюдения даже минимальных правил гигиены. Последствия были соответствующими. В начале века были придуманы даже машинки, которые должны были максимально упростить

Фото: Bill Emory

отмерь...

процедуру обрезания. Сегодня в цивилизованных странах циркумцизия проводится с обезболиванием и антисептиками. Но кое-где методики остались традиционными, обрядовыми, как много веков назад, вплоть до использования когтей хищника в качестве основного инструмента и накладывания на послеоперационную рану повязки с солью и перцем. Чтобы однозначно дать понять неофиту: счастливое детство кончилось. Мало того, в одном из африканских племен посвященный, лишившись своей крайней плоти, должен был ее съесть. Масаи носят свою крайнюю плоть, вернее то, что от нее остается, на пальце, на манер кольца, а в Судане в момент обрезания ребенку заодно выбивают два передних зуба, только после этого мальчик считается мужчиной.

Специалисты-медики говорящие о пользе обрезания и те, кто протестует, выдвигают весьма конкретные аргументы:

Аргументы «за»

Гигиена

У мужчин, подвергшихся обрезанию, практически не встречается рак полового члена. Их партнерши реже страдают раком шейки матки. Дело в том, что до некоторого времени считалось, что причина, вызывающая онкозаболевания полового члена, — смегма. Смегма — белесовато-желтая пахнущая смазка, скапливающаяся между головкой полового члена и крайней плотью. При отсутствии элементарной гигиены в темном и влажном пространстве, под крайней плотью начинают размножаться бактерии, которые, во-первых, ведут к воспалению крайней плоти и головки (баланит и баланопостит), а во-вторых, являются канцерогенными. Действительно, в результате многочисленных исследований выявлено, что рак полового члена у мусульман и евреев встречается реже, чем у других народов, а рак шейки матки в 5 раз чаще бывает как раз там, где не знакомы с обрезанием. Однако сейчас установлено, что чистая смегма — естественна и неканцерогенна. Вредна только грязная и инфицированная.

ЗППП

Некоторые ученые считают, что заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП), чаще возникают у мужчин с необрезанной крайней плотью. Герпес и гонорея встречаются у них в два раза, а сифилис и грибковые заболевания — в 5 раз чаще, чем у прошедших обрезание мужчин.

Сексуальность

Среди сексологов есть мнение, что в результате обрезания снижается чувствительность головки полового члена, поэтому оргазм наступает позже и, соответственно, половой акт удлиняется, доставляя большее удовлетворение. Но, по мнению известных американских ученых Уильяма Мастерса и Вирджинии Джонсон, чувствительность пениса до и после обрезания практически не отличается.

Эстетика

Сколько людей, столько мнений. Для человека, воспитанного в определенных традициях, сморщенная кожа крайней плоти выглядит непривлека- ▸

Ребенка удерживают мягкие манжеты, чтобы не убежал.

Инструменты для обрезания просты — ножницы, зажимы скальпель.

Захватив крайнюю плоть зажимом, врач без обезболивания отделяет ее от головки пениса.

Когда пенис защищен специальным зажимом и металлическим конусом, крайнюю плоть полностью отрезают.

Капля антисептика, и операция закончена.

тельно. В женских пристрастиях — неразбериха. В опросе, проведенном журналом New Woman Magazine, необрезанный пенис оказался на третьем месте среди самых несексуальных мужских элементов (после волосатых ягодиц и приспущенных сзади трусов). Это противоречит результатам других опросов, в которых большинство женщин, напротив, назвали пенис с крайней плотью — sexy. Ситуация знакомая — дамы сами не знают чего хотят.

Аргументы «против»

Физиология

В коже головки полового члена находятся железы, увлажняющие ее поверхность. Влажная поверхность головки, покрытая крайней плотью, соответствует влажности женского влагалища. После обрезания она становится сухой и уже не может перед половым актом обходиться без чужеродных смазок. Бытующий сегодня лозунг: «сухо — значит чисто», по мнению врачей, не физиологичен и ошибочен.

Ощущения

Сдвигающаяся во время фрикций крайняя плоть образует подобие валика, усиливающего чувствительность пениса. Обрезание, проведенное у взрослого мужчины, обедняет его ощущения во время секса.

Инфекции

Исследования врачей показывают, что в первые годы жизни у обрезанных детей инфекционные воспаления полового органа наблюдаются в 5 раз чаще, чем у необрезанных (сказывается отсутствие защищающей головку крайней плоти). Немаловажно и то, что смегма содержит естественный антибиотик — лизоцим, уменьшающий риск инфицирования мочеиспускательного канала.

Уход

Регулярный и правильный уход за половым членом и гигиена крайней плоти — достаточные условия, чтобы не скапливалась смегма и не возникали воспалительные процессы. Следуя за теми, кто предлагает хирургический нож как профилактику возможных заболеваний, можно дойти до абсурда: заранее удалить зубы, чтобы не было кариеса, а аппендикс с миндалинами, чтобы те не вздумали воспаляться.

Этика

Любая операция — это травма, независимо от того, в раннем детстве или во взрослом состоянии она произведена. «Обрезание — это увечье и насилие над личностью (младенцев)», — говорят члены общества противников обрезания в США. Сегодняшнее снижение числа желающих подвергнуть своих детей этой операции объясняется именно этим. Обрезание стало трактоваться как психологическая травма, последствия которой сохраняются на всю жизнь. Кстати, американские врачи разработали специальные методики, которые помогают тем, кто лишился крайней плоти в младенчестве и переживает по этому поводу. Мягкое вытягивание кожи пениса дает хорошие результаты и новообразованная крайняя плоть с успехом заменяет подлинную.

Вынужденное обрезание

К обрезанию как лечебной процедуре прибегают при часто повторяющихся воспалениях крайней плоти, сужении ее отверстия (фимоз), не позволяющем ее сдвигать, или при ущемлении (парафимоз). При парафимозе с усилием заведенная за головку крайняя плоть не хочет возвращаться назад, а на уровне венечной борозды она сдавливает половой член, как кольцо, что приводит к отеку головки и быстрому нарушению кровообращения в ней. В этой ситуации выбирать не приходится, и лучше уж лишиться крайней плоти, чем всего остального. Причем делать обрезание надо как можно скорее.

С ней или без нее?

«Какой же вывод из всего этого?» — спросишь ты. Если тебе положено по религиозным или идейным соображениям жить без крайней плоти — живи. Если ты склонен к мелким самоповреждениям типа пирсинга, возможно, тебя увлечет и обрезание. Если же нет, то оставь свою крайнюю плоть в покое, только не забывай про гигиену, но не формальную, а полноценную — с регулярным сдвиганием крайней плоти и мытьем головки пениса с мылом. Что касается бесконечных научных дискуссий вокруг крайней плоти, то она напоминает спор между остро- и тупоконечниками по поводу того, с какого конца надо есть яйцо, и, скорее всего, никогда не закончится. MH

ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ВОЛОС

Просто, естественно, на всю жизнь

Медицинский центр доктора Минкина - эксклюзивная клиника международного уровня с самым большим опытом трансплантации волос в России.

Сегодня Клиника предлагает новую усовершенствованную программу восстановления волос, позволяющую добиться практически любого желаемого результата.

Программа включает использование современных сверхточных технологий и выполнение индивидуально подобранных методик:

- различных видов микрохирургической трансплантации собственных волос
- имплантации искусственных волос
- комбинированных операций

Все процедуры безболезненны, безопасны и надежны.

Медицинский Центр доктора Минкина
Тел.: (095) 939 8606, 939 8608, 939 8511

Dr. MINKIN HAIR RESTORATION CLINIC

Лицензия: ЦМД 5731/5727

ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИЧИН ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС.
МИКРОАНАЛИЗ ВОЛОС С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОВЕЙШЕЙ ТЕХНИКИ.
КУРС ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР.
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ И ЧЕСТНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ ПАЦИЕНТУ.
ЕСЛИ ПОСЛЕ ЧЕТЫРЕХ НЕДЕЛЬ ЛЕЧЕНИЯ НЕ БУДЕТ ЗАМЕТЕН ПРОГРЕСС, ВАМ БУДУТ ВОЗВРАЩЕНЫ ЗАТРАТЫ НА ЛЕЧЕНИЕ.

ОБРАЩАЙТЕСЬ В АМД ЛАБОРАТОРИИ

Наши лаборатории расположены в следующих городах:
• Москва (095) 945-4094 • Санкт-Петербург (812) 233-5372 • Ростов-на-Дону (8632) 65-1594
• Саратов (8452) 170-170 • Волгоград (8442) 73-6194 • Калининград (0112) 34-1265
• Омск (3812) 23-8097 • Ярославль (0852) 224-181 • Тула (0872) 777-401 • Владимир (0922) 32-2164

Лечение волос и кожи головы. АМД Лаборатории
Лиц. ЦМПД № 0905/8901

Москва, Центр, 4-й Рощинский пр., 20. (095) 958-4844, 958-4755, 958-2027. E-mail: billiard@glasnet.ru
Санкт-Петербург, Петроградская наб., 18. (812) 238-5648, 238-5697. E-mail: zeus@infopro.spb.su

ЭКСКЛЮЗИВНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

- Все виды стоматологии выполняет один специалист с ассистентом.
- Стаж. Дипломы.
- Специализация в России и США.

- МЕТАЛЛОКЕРАМИКА
- ВКЛАДКИ ВМЕСТО ПЛОМБ
- ЛЕЧЕНИЕ КАНАЛОВ
- СВЕТОРЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО. ГАРАНТИЯ

Лицензия № 3781/3777 ✆ 968-2151 ст. м. «Сухаревская»

AMC
American Medical Centers

Телефон: 956 3366, факс: 956 2306
2-ой Тверской-Ямской пер. 10
www.americanmedicalcenters.com

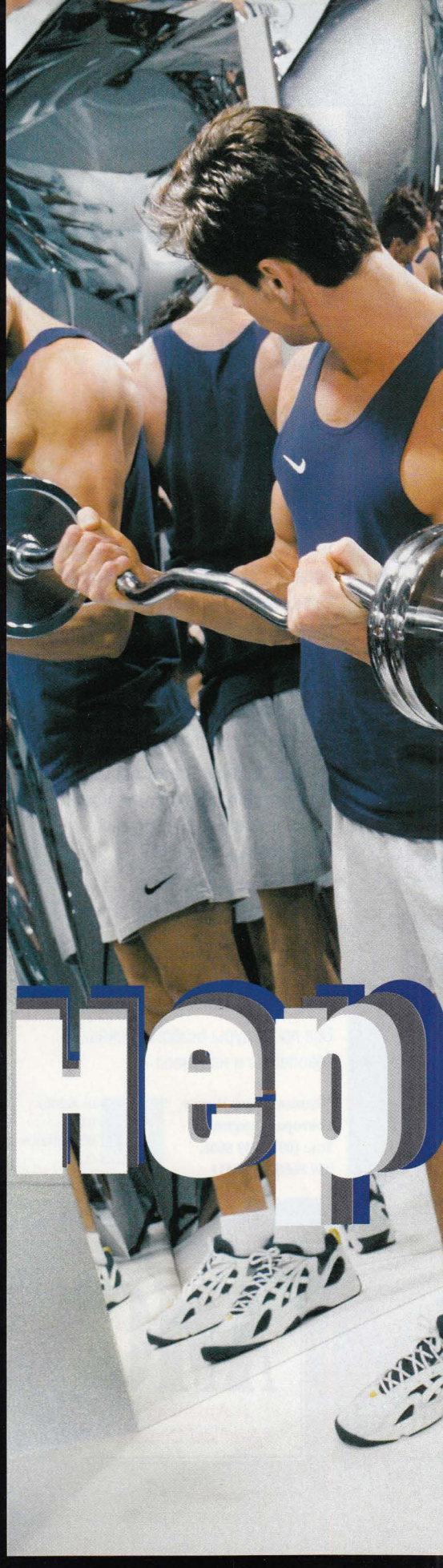
Ваш семейный доктор в Москве: Профессионализм медика и доброта врача.

При участии медицинского колледжа Бейлора, США.

- Старейшая в Москве западная клиника
- Высокопрофессиональные западные врачи семейной медицины и специалисты
- Полный диапазон стоматологических услуг
- Психотерапия и невропатология
- Единственный в Москве американский педиатр
- Современная диагностика
- Наблюдение за беременностью и направление на роды
- Мы работаем 24 часа в сутки, 7 дней в неделю
- Мы говорим по-русски
- Скидки членам клиники – 30%

Лицензия № 5143/5139

Сам себе тренер



У тебя нет денег, чтобы нанять персонального тренера? Не бери в голову. С этой работой ты вполне справишься сам.

Обычно к тренерам обращаются по двум причинам. Во-первых, это отсутствие каких-либо представлений о тренировочном процессе. Люди просто не знают, с чего начать и что делать. Во-вторых — недостаточная мотивация. У большинства не хватает силы воли, чтобы тренироваться самостоятельно. Тем не менее, ты вполне сможешь и сам без особого напряга освоить все премудрости тренировочного процесса. Все что тебе нужно — это надежная отправная точка плюс план тренировок.

Оценка своих возможностей

Прежде чем браться за дело, хороший тренер всегда оценивает уровень физической подготовки своего клиента. Никогда не узнаешь, насколько далеко ты продвинулся, если не будешь помнить, с чего пришлось начинать. Перемены происходят медленно. Тренеру прогресс ученика заметнее, но и одиночка вполне может определить, чего ему удалось добиться.

Вот шесть тестов, с помощью которых, ты сможешь взглянуть на себя глазами тренера. Пройди их за день до начала программы, запиши результаты и повторяй всякий раз, когда захочешь убедиться в том, что прогресс имеется. Только не забывай, что между оценками уровня своей физической подготовки ты должен провести как минимум 10 тренировок. Должно пройти не меньше двух недель, прежде чем начнут проявляться сколь-нибудь заметные результаты.

Тест № 1: голая правда

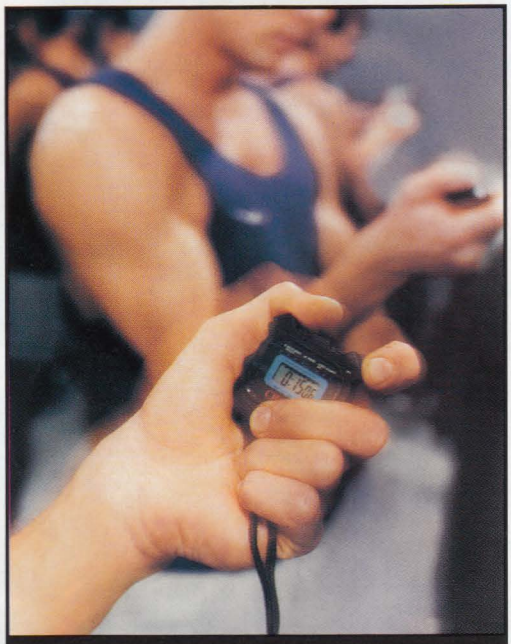
Возьми фотоаппарат, стань перед большим зеркалом в одних трусах и отсними несколько кадров. Не напрягайся. Ничего не выпячивай и не втягивай. Возможно, фотоснимки тебя и не порадуют, но дадут реальное представление о том, как ты выглядишь. Все последующие съемки проводи на том же месте и в той же позе.

Тест № 2: сними мерки

С помощью сантиметра измерь окружность талии, плеч, груди, бедер и икр и запиши результаты. Обрати внимание, что все последующие мерки должны сниматься точно так же: талия — через пупок; грудь — по линии сосков; икры — там, где окружность максимальная; бедра — на 12,5 см выше колен; бицепсы — ровно посередине между плечевыми и локтевыми суставами. Размеры других частей тела не требуются.

Тест № 3: сила мышц верхней части тела и выносливость

Силу мышц верхней части тела, так же, как и выносливость, лучше всего проверять путем отжиманий от пола. Для этого с минутным перерывом выполни два подхода, во время которых, не останавливаясь, отожмись столько раз, сколько сможешь.



Своевременный совет: тщательно отслеживая свои успехи, ты в конечном итоге добьешься большего

Если при первом подходе ты смог отжаться лишь несколько раз, тебе явно не хватает силенок, а если получилось отжаться 15 раз, а при втором только два, у тебя не все ладно с выносливостью. После нескольких недель тренировок по предлагаемой программе ты сможешь при каждом подходе выполнять как минимум на 10 повторов больше.

Чтобы правильно отжаться, упрись ладонями в пол на расстояние ширины плеч, а ноги разведи в стороны примерно на 15 см. Упор приходится на ладони и пальцы ног, а между пятками и вершиной головы можно провести почти прямую линию. Медленно опусти грудь к полу и, не касаясь его, вернись в исходное положение.

Тест № 4: сила мышц нижней части тела

Предлагаем отличный способ проверки силы бедер и ягодичных мышц. Расставь ноги на ширину плеч, а руки скрести на груди. Держа голову и спину прямо, выполни приседание, не останавливаясь, как можно медленнее и до тех пор, пока бедра не займут положение, почти параллельное полу (всего на движение должно уйти не менее 20-30 с). Задержись в нижней точке, а затем так же медленно вернись в исходное положение за 20-30 с. Сложи секунды, а результат запиши.

По прошествии одного или двух месяцев ты должен выполнить этот тест в еще более медленном темпе. Если сможешь растянуть время одного приседания до 2 минут, считай, что с бедрами и ягодицами у тебя все в порядке.

Тест № 5: общая подвижность

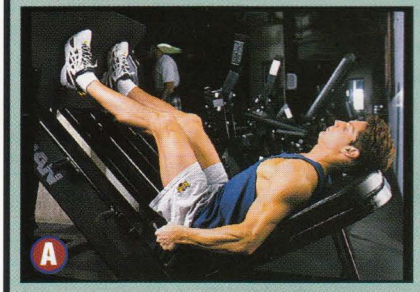
Многие пренебрегают упражнениями на растяжку, однако следует помнить, что силовые упражнения не только развивают мышцы, но и укорачивают их, ограничивая тем самым общий диапазон движений и увеличивая опасность получения травм. Благодаря ежедневным упражнениям на растяжку увеличившиеся в объеме мышцы становятся более эластичными. Начни со следующего теста: сядь на пол, вытянув левую ногу перед собой, а правую подогнув под левое бедро. Держа спину прямо, медленно протяни левую руку к пальцам левой ноги. В следующий раз ты обязательно захочешь дотянуться хоть чуточку дальше. Если со временем ▸

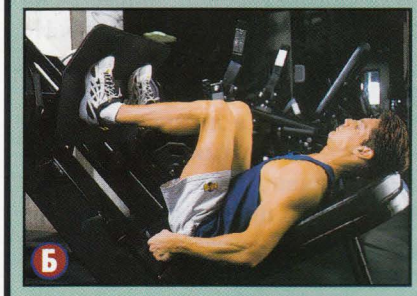
Программа

Вот режим тренировок, который ты должен соблюдать в первые четыре недели:

- Выполняй упражнения строго в той последовательности, в которой они приводятся. После несложной 10–15-минутной разминки делай по одному подходу из 15 повторов на каждое упражнение. Подтягивания коленей и растяжки спины выполняй столько раз, сколько сможешь.
- На каждый подход расходуй 6 с: 2 с — подъем, 4 с — опускание.
- Перед тем как перейти к следующему упражнению, после каждого подхода отдыхай 45–90 с.
- Выполняй данный комплекс упражнений три раза в неделю с одним днем отдыха между тренировками — например, по понедельникам, средам и пятницам или по вторникам, четвергам и субботам. При таком графике твои мышцы будут лучше восстанавливаться и быстрее увеличиваться в размере.
- Если ты не знаешь, с какого веса начать, используй легкий или очень легкий. Если, сгибая руки с гантелями весом 2,5 кг, тебе несложно выполнить 15 повторов, значит, все в порядке. С какой бы весовой нагрузки ты ни начинал, переходи к большему весу всякий раз, как почувствуешь, что 15 повторов даются тебе легко. Запомни: лучше постепенно увеличивать нагрузки каждую неделю или даже каждую тренировку, чем переусердствовать и получить травму.

Жим ногами





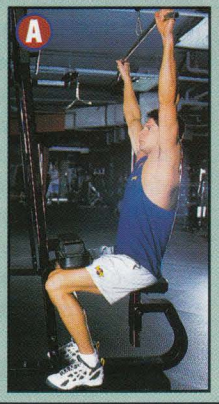
Укрепляет практически все мышцы ног, особенно четырехглавые. Сядь на тренажер для жима ногами, расставив ступни примерно на 30 см, и упрись поясницей в спинку сиденья. Медленно выпрями ноги **(А)**. Опусти платформу так, чтобы колени образовали прямой угол **(Б)**, затем верни ее на прежнее место. Повтори движение.

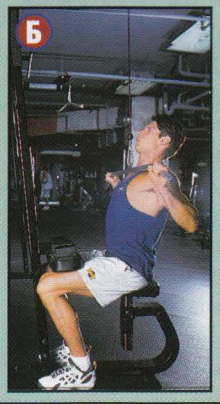
Ты совершишь глупость, если... выпрямив ноги, зафиксируешь колени. Это снимет нагрузку с мышц ног и перенесет ее на коленные суставы.

Тренер посоветовал бы тебе... следить за тем, чтобы в ходе упражнения поясница не отрывалась от спинки сиденья.

Верхние тяги

Укрепляют верхние и средние мышцы спины. Сядь на тренажер для укрепления мышц спины и прямым хватом возьмись за перекладину над головой. Руки на расстоянии чуть шире плеч **(А)**. Не меняя естественного положения головы и спины, медленно подтяни перекладину, пока она не коснется верха груди **(Б)**. Сделай паузу, затем так же медленно отпусти перекладину, пока руки почти не выпрямятся. Повтори движение.



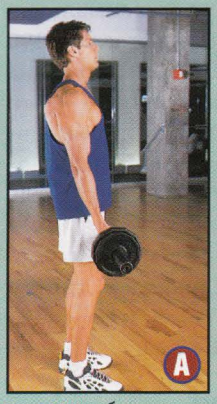


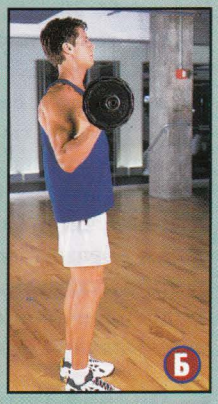
Ты совершишь глупость, если... подтягивая перекладину тренажера к груди, будешь раскачиваться вперед-назад. Вместо укрепления широких мышц, ты переносишь часть нагрузки на ягодичные и нижние мышцы спины.

Тренер посоветовал бы тебе... следить за тем, чтобы нижняя часть спины слегка прогибалась, а грудь в конце движения выпячивалась навстречу перекладине. После подобной коррекции позы широкие мышцы спины получают полную нагрузку.

Сгибание рук со штангой

Укрепляет бицепсы. Стоя держи штангу обратным хватом. Ладони на ширине плеч. Руки почти прямые (сохранение небольшого изгиба локтевых суставов необходимо для того, чтобы в процессе упражнения бицепсы были постоянно напряжены), гриф штанги касается бедер **(А)**. Не отрывая локтей от туловища и не выдвигая плеч вперед, медленно подними штангу как можно выше **(Б)**. Задержись, а затем плавно опусти штангу в исходное положение. Повтори движение.





Ты совершишь глупость, если... будешь отклонять корпус, стремясь сделать как можно больше повторов. Это не только грозит получением травмы, но и существенно снижает нагрузку на бицепсы.

Тренер посоветовал бы тебе... использовать относительно небольшой вес, плотнее прижимать локти к грудной клетке, а ноги, слегка согнув в коленях, держать на ширине плеч или чуть шире. Так ты сможешь обрести более устойчивое равновесие, и отклонения корпуса станут менее вероятными.

Фото: Mark Seelen

ты станешь намного сильнее и при этом не утратишь подвижности, можешь считать себя победителем.

Тест № 6: состояние сердечно-сосудистой системы

Лучший способ проверить тонус сердечно-сосудистой системы — это измерить частоту пульса. Так можно определить, насколько высока нагрузка на сердце во время тренировки и как быстро оно приходит в свое нормальное состояние.

До начала упражнения измерь частоту пульса за 15 с, умножь ее на четыре и запиши результат. Затем в течение 3 минут выполняй прыжки на месте в темпе, близком к тренировочному, но не настолько, чтобы возникли проблемы с дыханием. Снова измерь пульс, а через минуту отдыха определи его частоту в третий раз. Запиши все результаты.

По мере вхождения в форму ты будешь стремиться к тому, чтобы все три зафиксированных тобой числа сокращались.

Неплохо также знать, насколько в ходе умеренной тренировки частота пульса приближается к своему максимальному значению. Чем больше разница между этими двумя ее показателями, тем в лучшей форме ты находишься. Определить данную величину несложно.

Если тебе 30 лет, то максимальная частота твоего пульса составляет 190 ударов в минуту. Теперь взгляни на второе число в своих записях — то самое, которое ты зафиксировал после прыжков на месте. Предположим, что это 120. Раздели 120 на 190, и ты получишь 0,63.

Таким образом, за три минуты умеренной нагрузки частота твоего сердцебиения достигла 63% своей максимальной величины.

Организация тренировки

Можно, конечно, попробовать делать упражнения из какого-нибудь культуристского журнала. Однако, скорее всего, техника их выполнения будет неправильной. Хороший тренер может подсказать, как выжать из занятий максимум полезного и избежать ошибок, которые совершают другие. Твоя тренировка включает упражнения для каждой группы мышц. С нашей точки зрения, эти движения самые простые и безопасные из тех, которыми можно овладеть самостоятельно.

Выносливость

Поскольку пренебречь главной человеческой мышцей — сердцем — никак нельзя, тебе трижды в неделю не помешает по меньшей мере 20 минут заниматься упражнениями, ориентированными на частоту сердцебиения. Твои пределы — 60-90% максимальной величины пульса. Таким образом, если максимальная его величина 190 ударов в минуту, твой тренировочный диапазон составляет 114-171 удар в минуту.

Практически любая физическая активность, тренирующая твое сердце в этом темпе, полезна. Можно ходить пешком или бегать, ездить на велосипеде в помещении или на открытом воздухе, взбираться по лестнице, заниматься греблей на воде или специальном тренажере. Чтобы подобные занятия тебе быстро не надоели, варьируй их.

Когда проводить кардиотренировки, зависит только от тебя. Некоторые тренеры рекомендуют делать это после поднятия весов. Считается, что такая последовательность повышает эффективность сжигания жира в организме. Однако, если этот порядок тебя не устраивает, ты можешь поступить наоборот или разнести оба вида тренировок по дням.

Гибкость

Последним компонентом твоей тренировки являются упражнения на гибкость. Можно делать растяжки в промежутке между разминкой и поднятием весов или по завершении основной части тренировки. Предлагаем четыре отличных движения, которые помогут тебе расслабиться. Последовательность их выполнения такова.

Растяжка в положении лежа

Расслабляет мышцы живота, верхнюю и нижнюю часть спины, плечи, бицепсы и лодыжки.

Ляг на пол лицом вверх, руки вытяни за головой, ноги прямые. Протяни руки как можно дальше за голову, а пальцы ног в направлении от себя. Напряги мышцы живота и зафиксируй растяжку на 20 с. Вернись в расслабленное состояние и повтори движение.

Подтягивание коленей

Расслабляет верхнюю и нижнюю части спины, ягодицы и четырехглавые мышцы.

Ляг на спину и, не отрывая головы и нижней части спины от пола, медленно подтяни колени к груди. Просунь руки под колени и еще раз как можно ближе подтяни их к груди. Зафиксируй это положение на 20-30 с, а затем плавно выпрями ноги. Если движение покажется тебе трудным, попробуй подтягивать колени по очереди.

Растяжка в положении сидя на полу с поворотом

Расслабляет позвоночник, нижнюю часть спины и подколенные сухожилия.

Сядь на пол, вытянув ноги перед собой. Согни левую ногу так, чтобы ее подошва касалась внутренней части правого бедра. В этой позиции левая нога внешней стороной опирается на пол, а ее колено направлено влево. Не сгибая спины, плавно наклони туловище вперед в направлении правой ноги. Задержись в нижней точке на 15-20 с, затем выпрямись.

Теперь поставь левую стопу с внешней стороны от правого бедра. Плавно поверни корпус влево так, чтобы локоть правой руки доставал до внешней стороны левого колена, и посмотри через левое плечо. Зафиксируй эту позицию на 15-20 с, а затем вернись в исходное положение.

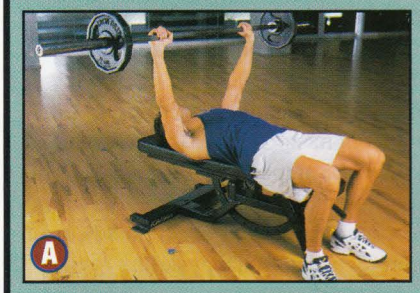
Поменяй ноги и повтори движения.

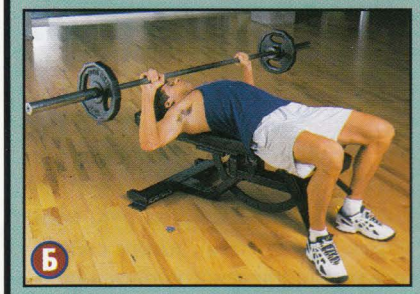
Растяжка «бабочка»

Расслабляет грудь, плечи и паховые мышцы.

В позиции сидя на полу согни ноги в коленях и подтяни обе стопы к ягодицам так, чтобы подошвы касались друг друга. (Колени разведены.) Положи руки за голову, следя за тем, чтобы локти смотрели в стороны. Медленно потяни колени вниз (растяжка паховых областей), одновременно отводя локти назад (растяжка груди и плеч). Задержись в крайней точке на 15-20 с, расслабься, а затем повтори движение. ▸

Жим в положении лежа на скамье





Укрепляет мышцы груди. Ляг на скамью и возьми штангу прямым хватом. Руки расставь чуть шире плеч, а ступни поставь на пол. Сними штангу со стойки и, не фиксируя локтевых суставов, держи ее прямо над грудью **(А)**. Плавно опусти штангу почти до самой груди **(Б)**, а затем выжимай вес до тех пор, пока руки не выпрямятся. Повтори движение.

Ты совершишь глупость, если... стремясь поднять больший вес, будешь отрывать от скамьи нижнюю часть спины и ягодицы. Это опасно для позвоночника и не способствует работе над формой.

Тренер посоветовал бы тебе... начать с меньшего веса, выполнять повторы помедленнее, не отрывать ягодиц от скамьи и менять ширину хвата на каждой тренировке.

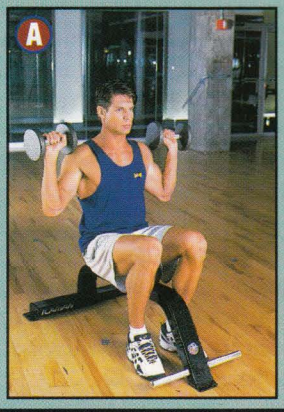
Ты можешь пользоваться более широким хватом по понедельникам, средним — его мы описали выше — по средам, а более узким по пятницам. Это заставит мышцы груди, плечевого пояса и рук работать в слегка изменяемых условиях и ускорит их общее развитие.

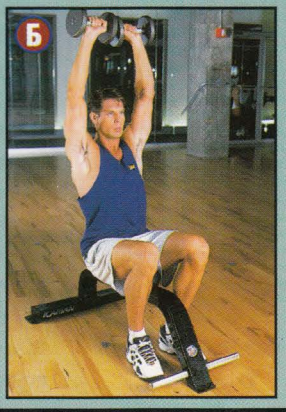
Жим в положении сидя

Укрепляет плечи. Возьми в каждую руку по гантели и сядь на стул или на край скамьи. Стопы в устойчивом положении на полу. Подними гантели так, чтобы они оказались сбоку от плеч. Ладони направлены вперед **(А)**. Держа спину и голову прямо, медленно выжми оба веса над головой **(Б)**. Сделай короткую паузу, а затем опусти гантели обратно к плечам. Повтори движение.

Ты совершишь глупость, если... будешь выгибать спину. Это чревато травмой.

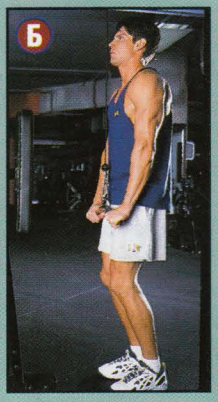
Тренер посоветовал бы тебе... поднимать гантели так, чтобы руки образовали над головой треугольник. Это снизит до минимума нагрузку на плечевые суставы. Начав движение, когда гантели находятся на высоте плеч, выжимай их вверх и одновременно внутрь, пока они не встретятся в верхней точке.





Разгибание рук стоя

Укрепляет трицепсы. Установи прямую перекладину на большой блочный тренажер и возьмись за нее прямым хватом так, чтобы расстояние между кистями составило 15 см. Держа спину и голову прямо, прижми локти к бокам и потяни перекладину вниз, пока предплечья не будут параллельны полу или немного выше этой линии **(А)**. Это исходное положение. Медленно распрями руки, не фиксируя локтевых суставов **(Б)**. Почувствовав сжатие трицепсов, задержись на несколько секунд, а затем, постепенно отпуская перекладину, медленно верни ее в исходное положение. Повтори движение.

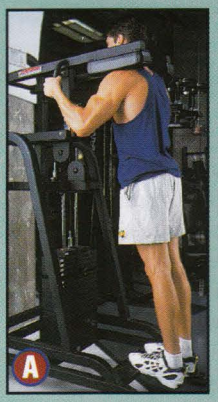


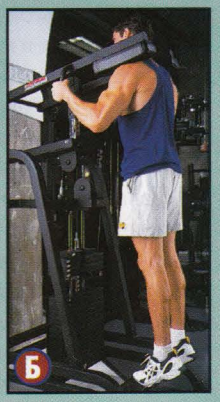
Ты совершишь глупость, если... будешь разводить локти в стороны, виснуть на перекладине и выжимать ее вниз, подключая мышцы спины и плечевого пояса. Ты справишься с большим весом, но это не принесет пользы трицепсам.

Тренер посоветовал бы тебе... держать корпус прямо. Для этого он попросил бы тебя слегка согнуть колени и поставить ноги так, чтобы одна из них оказалась чуть-чуть впереди. В процессе упражнения спина находится в естественном состоянии, а ее нижняя часть немного выгнута.

Подъем на носках

Укрепляет икроножные мышцы. Стань в тренажер для подъемов на носках. Подушки с нагрузкой лежат у тебя на плечах. Пятки опущены как можно ниже **(А)**. Медленно поднимись на носки. Почувствовав напряжение икр, задержись на несколько секунд **(Б)**. Затем плавно опусти пятки и повтори движение.





Ты совершишь глупость, если... будешь поворачивать пальцы ног внутрь или наружу. Это будет означать движение ног в тазобедренных суставах и не принесет пользы икрам.

Тренер посоветовал бы тебе... тренироваться с меньшим весом, но максимально увеличить диапазон движения снизу вверх и обратно. Так икроножные мышцы будут развиваться с наибольшим успехом.

Продвижение вперед

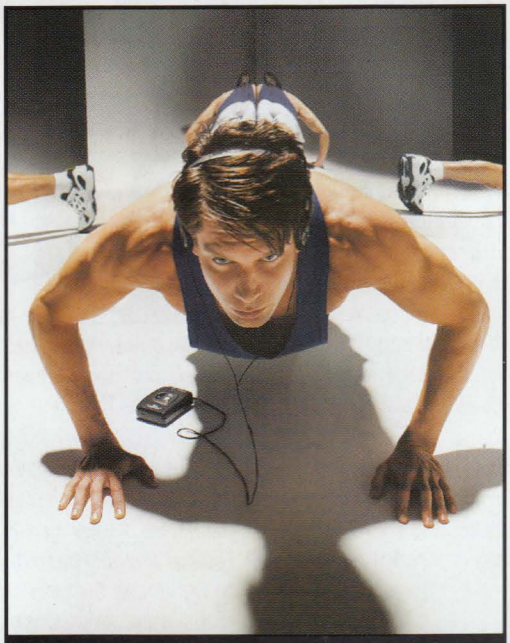
Практически каждый, приступив к выполнению программы тренировок, вскоре добивается определенных успехов. Однако, по мере привыкания мышц к упражнениям, ситуация усложняется. Советуем тебе овладеть некоторыми приемами, с помощью которых ты сможешь поддерживать у себя хорошее настроение и высокую мотивацию к тренировочным занятиям.

●Заведи собственный «тренерский журнал». Записывай все, что ты делаешь в спортивном зале, и анализируй записи каждые шесть недель. Тренер хорошо знает, на что способно твое тело, не просто из опыта, а потому что не ленится фиксировать все твои достижения и промахи. Напиши названия упражнений на листе бумаги, а рядом нарисуй три колонки — по одной колонке на каждую тренировку в течение недели. В колонках оставь достаточно места для записи сведений о весовых нагрузках, которыми ты пользуешься, и о числе повторов, выполняемых тобой за каждый подход. Сделай несколько десятков копий полученного бланка. Каждую неделю заполняй новую копию и собирай их в хронологическом порядке. Таким образом ты будешь иметь возможность контролировать свой прогресс.

●Займись планированием во время отдыха. Вместо того чтобы просто отсчитывать секунды в паузах между подходами, начни планировать очередные действия. Установи вес, которым будешь пользоваться в следующем упражнении, вспомни, сколько повторов ты сделал в ходе предыдущей тренировки и т. д. Думая на два шага вперед, ты не будешь попусту тратить время на протяжении всей тренировки.

●Бей туда, где больно. Если ты не явился на тренировку, не предупредив тренера заранее, тебе все равно придется заплатить ему. Поступай и с собой так же. За пропуск планового тренировочного занятия отдавай жене или другу некоторую денежную сумму. Или выплачивай себе премию за каждую тренировку, которую честно отработал.

●Не отвлекайся. Разница между хорошей и никуда не годной тренировкой зачастую определяется кем-то, кто пристает к тебе с никчемными разговорами. На время тренировки надень на себя маску равнодушного к окружающим человека, иначе тебе не дадут заниматься. С тобой вряд ли захотят заговорить, увидев, что ты занят делом. Не забывай о «тренерском журнале». Если подобная тактика не помогает, купи плейер и не снимай наушников все время, пока находишься в зале. Даже при выключенном плейере ты можешь сделать вид, что ничего не слышишь, когда с тобой заговорят.



Звуковой барьер: отжимания до седьмого пота и наушники помогут отстраниться от окружающего мира

●Вноси в тренировки разнообразие. После начального периода продолжительностью 6-8 недель, в течение которого ты должен в точности соблюдать все предписания нашей программы (чтобы твой организм легче привык к поднятию тяжестей без особого риска получить травму), попробуй разнообразить свои тренировки.

В тренировочный процесс можно внести множество новшеств. Ты в состоянии изменить...

СНАРЯДЫ Например, перейди от штанги к гантелям.

ХВАТ Меняй прямой хват (ладони вниз) на обратный (ладони вверх).

ПОДХОДЫ Для большинства упражнений увеличь число подходов с одного до двух-трех.

ПОВТОРЫ Пятнадцать повторов — неплохо для начала, и все же спустя пару месяцев ты нарастишь гораздо больше мышечной массы, выполняя меньшее число повторов (от 8 до 12), но с большей весовой нагрузкой.

Можно также добавить или заменить упражнения для развития следующих групп мышц:

БЕДРА Добавь растяжки и сгибания ног или замени приседания на жимы ногами.

СПИНА Добавь сгибания рук, имитирующие греблю, и/или сжимания мышц плечевого пояса или замени нижние тяги на верхние.

ГРУДЬ Добавь скрещивания рук и отжимания на брусьях.

БИЦЕПСЫ Сгибания рук всегда будут оставаться твоим главным движением, но попробуй два-три варианта его исполнения: с гантелями, со штангой, с эспандером или на блочном тренажере; в положении стоя, сидя, а также лежа на наклонной скамье или опираясь на скамью Скотта.

ТРИЦЕПСЫ Добавь французский жим с использованием отягощения в виде штанги или гантелей.

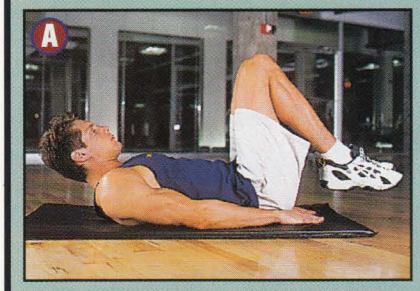
ПЛЕЧИ Добавь подъемы гантелей через стороны на вытянутых руках и специальные упражнения для передних и задних дельтовидных мышц и внутренних и внешних мышц-вращателей.

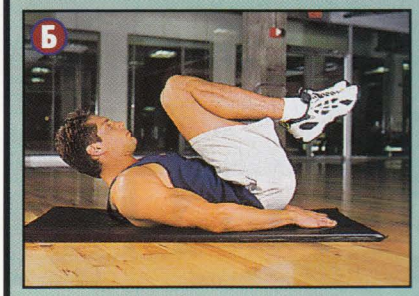
ИКРЫ Добавь подъемы на носках в положении сидя или замени этим упражнением подъемы на носках с использованием тренажера для жимов ногами.

Следи за тем, чтобы относительно простые упражнения (такие, как растяжки ног или скрещивания рук перед грудью) не подменялись более сложными (например, жимы ногами или лежа на параллельной/наклонной скамье). Максимального прогресса ты достигнешь, выполняя наиболее трудные движения. Но помни: ты приходишь в зал не развлекаться, а совершенствоваться. MH

Подтягивание коленей к груди

Укрепляет мышцы живота. Ляг на спину. Ноги согнуты в коленях, руки под ягодицами ладонями вниз. Пятки оторваны от пола, а нижняя часть спины постоянно соприкасается с ним. Приподними голову и лопатки над полом, и можно начинать **(А)**. Медленно подтяни оба колена как можно ближе к груди **(Б)**. На секунду задержись в этом положении, а затем плавно опусти ноги, не касаясь пола стопами. Выполни максимум повторов.





Ты совершишь глупость, если... будешь раскачивать ноги вверх и вниз, стараясь выполнять каждое движение с помощью инерции, а не мышц живота. Еще один сигнал плохой формы — вытягивание шеи с целью сузить диапазон движений.

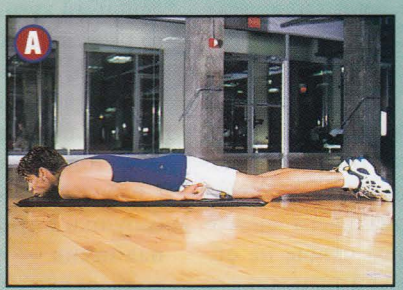
Тренер посоветовал бы тебе... строже контролировать положение головы. Нужно вообразить, будто между подбородком и грудью лежит апельсин, на который нельзя надавливать.

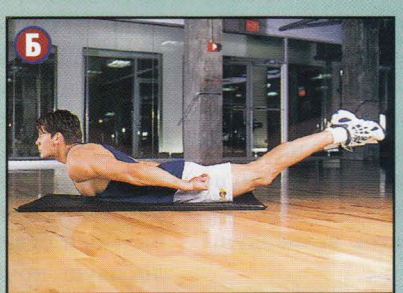
Растяжка мышц спины

Укрепляет нижние мышцы спины. Ляг на пол лицом вниз. Руки расположены по бокам, ноги слегка разведены, носки упираются в пол **(А)**. Медленно подними голову, плечи и ноги **(Б)**. Сделай двухсекундную паузу и вернись в исходное положение.

Ты совершишь глупость, если... будешь стараться выполнять повторы слишком быстро. Лучший способ тренировки нижних мышц спины — медленное сокращение с обязательной короткой фиксацией в заключительной фазе.

Тренер посоветовал бы тебе... почаще менять положение рук и ног. Можно выполнять это упражнение, заложив руки за голову и скрестив ноги, а можно — в позе «летящего Супермена» — с вытянутыми перед собой руками и широко разведенными ногами. Может быть, какой-нибудь из этих вариантов покажется тебе более легким.





ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Игра в ассоциации, стр. 24

BOSS от Hugo Boss
Сеть магазинов Rivoli;
Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10/1;
Галерея «Актер», ул. Тверская, 16;
Сеть магазинов Kalinka-Stockmann.

EQUIPAGE от Hermes
Сеть магазинов Rivoli
Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10/1;
ТК «Охотный ряд», Манежная пл.

ODEUR 53 от COMME des GARCONS
Бутики L'Etoile
«Руслан», ул.Смоленская, 3;
«Тверской пассаж», ул.Тверская, 18;
«Французские галереи», Ветошный пер., 9;
«Павелецкая плаза», ул.Валовая, 1, стр.1.

KENZO Pour Homme
Сеть магазинов Rivoli;
Сеть магазинов Kalinka-Stockmann.

Идеальная игра с сексуальным подтекстом, стр. 46

Биллиардный клуб «Баскервиль», Ленинградское ш., 55.

Та, которая твоя, стр. 66

Магазин «Дикая орхидея» Петровский б-р, 9;
ТК «Охотный ряд», Манежная пл.

Мебельный магазин «Частная KoLLекция».

Весенний призыв, стр. 88

Big Star ул. Рождественка, 7; «Джинсовая симфония», Дмитровский пер., 11; ул. Солянка, 1/2.

Cat Footwear «На Ветошном», Ветошный пер., 5/4;
ТЦ «Семеновский», Семеновская пл., 1;
«Тверской пассаж», Пушкинская пл.

Chevignon «База 14», Столешников пер., 14;
Галерея «Актер», ул. Тверская, 16;
«Тверской пассаж», Пушкинская пл.;
Санкт-Петербург, канал Грибоедова, 18.

MEXX Садовая-Черногрязская, 13/3;
ТК «Охотный ряд», Манежная пл.

Levi's «База 14», Столешников пер., 14;
Галерея «Актер», ул. Тверская, 16;
ГУМ, Красная площадь, 3.

Reebok Новинский б-р, 28/35;
ул. Новый Арбат, 18;
ГУМ, Красная площадь, 3.

Replay Галерея «Актер», ул. Тверская, 16.

Tommy Hilfiger ГУМ, Красная площадь, 3.

Wrangler «Джинсовая симфония», Земляной вал, 39;
ТЦ «Пирамида 200», ул. Тверская, 18;
«Амадей», ул. Никольская, 7/9.

Продавцы времени, стр. 100

RADO, PATEK PHILIPPE ТД «Москва», Кутузовский пр-т, 31;
Галерея «Актер», ул. Тверская, 16;
Магазин «Mercury», Бережковская наб., 2.

MONTBLANC «LOUVRE», ТК «Охотный ряд», Манежная пл.

CARTIER «Cartier Boutique», Кузнецкий мост, 19;
«LOUVRE», Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10/1;
«LOUVRE», ТК «Охотный ряд», Манежная пл.

Автор: **Глеб Москаленко**

Занимательный вопрос

Несколько замечаний по вопросу кредитования

Часть 1.
Не оскудеет рука дающего...

Как-то, после двухлетнего молчания, мне позвонил друг Вадик и попросил до завтра пресловутую штуку баксов, необходимую просто позарез. Вадик, без преувеличения, — прекрасный, талантливый и высокоинтеллектуальный человек, в свое время он мне много помогал. Мы поговорили за жизнь, но денег я ему не дал несмотря на то, что они у меня были. Вы меня осуждаете?

Дело тут вовсе не в жадности. Да, мне было стыдно отказать другу, но, хорошо зная его, я понимал, что с тысячей долларов можно будет попрощаться навсегда или, по крайней мере, очень-очень надолго — пока Вадик не получит миллионное наследство внезапно обнаружившегося и сразу скончавшегося австралийского дедушки. Недешевый подарок, особенно, если учитывать, что его день рождения миновал полгода назад. Валере, другому моему другу (который в долг у меня никогда не брал), я легко дал бы взаймы и большую сумму, и не только для «позарезного» дела, но, например, на покупку золотых часов Longines. Просто я уверен в том, что он отдаст мне деньги день в день (или даже раньше, если я попрошу) и мне никогда не придется гоняться за ним с томагавком.

К сожалению, даже самый замечательный парень, с которым готов штурмовать Эверест и в разведку идти, может оказаться профессиональным «невозвращенцем». Для того чтобы не обжечься, существует универсальное правило: прежде чем дать взаймы приятелю, — узнай его именно с этой стороны.

«Долгами жил его отец... И разорился наконец». Судьба отца Онегина ждет всех заправских должников, но это не мешает им облапошивать за свою «карьеру» не один десяток великодушных простаков.

Возможно, новый приятель, только что оказавший тебе неоценимую услугу (подумай — а настолько ли она неоценима?), исповедует достаточно распространенную концепцию жизни в долг — что не заработаю, возьму в долг, что не возьму в долг, то украду. Радужные поначалу отношения могут превратиться в затяжное выбивание долгов. Должник поначалу будет просто не замечать твоих первых скромных намеков («Вась, у меня сейчас с деньгами туго... Как там насчет нашего... ну, помнишь?»), потом, когда ты, наконец, открыто попросишь вернуть долг, будет постоянно переносить дату выплаты, аргументируя это всем чем угодно: от внезапного увольнения с работы до затрат на похороны прабабушки внучатого племянника. Вечная песня — «да, конечно, я помню, хочу отдать, но сейчас просто нету, подожди недельку» — постепенно перерастет в игру в человека-невидимку: твоего должника нигде нельзя будет поймать. Он только что вышел, еще не подъехал, заедет после обеда на пять минут, живет у приятеля, у которого нет телефона, и т.д. и т.п. Его мобильный будет переключаться на голосовую почту или отвечать, что

Фото: The Image Bank

абонент временно недоступен, а домашний телефон (после попискивания определителя номера) терзать слух длинными гудками. Некоторые шифрующиеся личности общаются с миром исключительно при помощи автоответчика, а при случайной встрече в буквальном смысле делают ноги, на ходу выкрикивая нечто вроде: «Оставил включенным утюг и воду! Бегу! Пожар, наводнение! Я тебе позвоню!»

Отдельная история — алкоголики и наркоманы. Финансовых отношений с таким человеком надо избегать, даже если это великая, но заблудшая и падшая душа. Для таких окружающий мир (и ты в том числе) является лишь средством утоления своей мании, а для этого все средства хороши.

Для того чтобы не попасть, достаточно просто не спешить, руководствоваться соображениями здравого смысла и взять на вооружение советы MH.

1 Проверь человека. Метод первый. Он просит у тебя приличную сумму денег. Ты говоришь, что тебе надо подумать, а сам в разговоре с людьми, которые его знают, невзначай упоминаешь о его просьбе. Если он успел отличиться на долговом фронте, тебя «по секрету» предупредят. Метод второй (когда узнать не у кого). Ты говоришь, что таких денег у тебя нет, но ты можешь дать, предположим, сто рублей. Он либо отказывается (скорее всего, если ему нужна конкретная сумма для конкретной цели, а не просто на жизнь), либо берет. Ты следишь за судьбой своего пробного шара и делаешь выводы.

2 Если ты все же решил дать в долг человеку, которому не вполне доверяешь, попроси у него расписку о получении денег (речь идет о средних и больших суммах). Если он вдруг заболеет амнезией, расписка будет являться фактическим доказательством (годным даже в суде) того, что вы с ним, по крайней мере, знакомы.

3 Еще лучше — дай в долг под залог. Залог по стоимости должен превышать сумму долга — тогда у должника не возникнет искушения превратить недвижимость (старый музыкальный центр) в движимость (деньги).

4 Если должник не может выплатить всю сумму в установленный срок, лучше не переносить всю выплату, а разбить ее на части. При неблагоприятном развитии событий ты вернешь хотя бы часть денег.

5 Веди учет всех денег, которые ты дал в долг. В большом коллективе практически каждый день кто-нибудь стреляет у тебя на сигареты, обед или бензин. Мелкие суммы в силу своей незначительности имеют одно очень гадкое свойство — безвозвратно испаряться из памяти, причем как у берущего, так и у дающего. Поэтому за год ты можешь раздать стоимость телевизора и стиральной машины в придачу.

6 Некоторые долги надо уметь прощать. Иногда возникают специфические отношения, при которых просить обратно деньги просто неприлично. Например, должник бесплатно оказал тебе весьма ценные услуги, которые иначе обошлись бы гораздо дороже суммы долга. Или, например, ты расстаешься с девушкой, которая в свое время брала у тебя (с возвратом) на новую шубу. В таком случае забывчивость — не признак рассеянного склероза, а проявление благородства.

7 Как определить что такое крупная сумма? Ею можно считать половину твоего годового дохода. Именно за такую сумму специалисты по планированию личного бюджета советуют приобретать автомобиль.

Часть 2.
С протянутой рукой

Итак, ты щедро раздавал деньги в долг многочисленным приятелям и радовался их благодарности. Однако все течет, все изменяется. Некогда полноводная река твоих финансов превратилась в жалкий ручеек, теряющийся в проблемах и затратах, а на горизонте, как грозовая туча, возникает необходимость в большой сумме.

Тебе нужны деньги, и ты не знаешь, где их взять. Брать придется у того, кто сможет и захочет дать. Однако брать надо тоже умеючи, иначе можно невольно превратиться в героя первой части нашей статьи. Поэтому следи за собой, будь осторожен...

1 Если ты не собираешься влиться в когорту «невозвращенцев», главное в долге — не умение его взять, а способность отдать. Перед тем как занять энную сумму, реально оцени свои возможности. Из каких источников ты будешь эти деньги возвращать? Если хотя бы один из них сомнителен (войдя в положение, даст злой, но богатый троюродный дядя жены), вся твоя схема возвращения долга построена на авосе и вполне может рухнуть.

2 Даже если ты уверен в том, что к оговоренному сроку деньги ты собрать сумеешь, всегда надо иметь подстраховочный вариант на случай, если кредитор, попавший в форс-мажорные обстоятельства, потребует досрочной выплаты. Подстраховочный вариант — это человек, который, в принципе, если ну очень нужно, сможет на время перезанять тебе сумму долга или хотя бы большую ее часть.

3 Имей обоснование. Человек, дающий в долг, должен чувствовать себя благодетелем. Поэтому объясни ему всю безвыходность своего положения и всю безмерность твоей благодарности в случае его помощи.

4 Не носи все яйца в одной корзине. Если тебе нужна большая сумма, не бери ее целиком у одного человека, а разбей на несколько меньших долгов — так будет проще отдавать. То же касается срока возврата денег — составь график перезаемов.

5 По возможности лучше занимать у близких родственников, даже если отношения у вас не идеальные. Проблемы, обсуждаемые в семейном кругу, решаются более эмоционально, но с менее тяжкими последствиями для организма.

6 Если деньги нужны действительно позарез, а уверенности в том, что ты сможешь их вернуть, нет — не подставляй людей. Отнеси ненужные вещи в ближайший ломбард, продай любимую машину или гараж. Вещи — дело наживное, а репутацию и уважение окружающих можно потерять в один миг и навсегда.

7 Возвращать долг надо той же валютой, что и брал, если не оговорено заранее. Если сумма крупная, то желательно купюрами того же достоинства (не меньше) — это правило хорошего тона.

Древняя мудрость учит нас никогда никому не давать в долг и никогда не брать в долг самому. Не верь мудрецам. Они тоже частенько ошибаются. MH

ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ

ЭТО:

Подписаться на Men's Health никогда не поздно. А еще это выгодно тем более, что новые подписчики вместе с номером журнала получат роскошный подарок от Comme des Garcons. Это стильный парфюм Odeur 53. Удобная вещь: хочешь сам душись, хочешь — подари подружке. Унисекс — это все еще модно. Торопись — количество подарков ограниченно!

- ✓ **необходимая информация каждый месяц**
- ✓ **надежность**
  доставка гарантирована – журнал отсылается ценной бандеролью
- ✓ **дополнительные призы**
  подписчики принимают участие в лотереях и имеют реальный шанс выиграть приз
- ✓ **экономия**
  все почтовые расходы входят в стоимость подписки
- ✓ **оперативность**
  если мы получаем заявку до 10-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

ДА!

Я хочу подписаться на Men's Health

☐ на 6 номеров и плачу **23 у.е.*** ☐ на 12 номеров и плачу **45 у.е.**

ФИО _____

Область _____ Город _____

Индекс _____ Улица _____

Дом _____ Корпус _____ Квартира _____ Телефон _____

Дата рождения _____ / _____ / 19_____

Срок настоящего купона истекает 31 мая 1999 г.
В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за подписку не возвращаются.
*оплата осуществляется в рублях по курсу ЦБ РФ на день оплаты (1 у.е. = $1).

COMH 029906

Подписаться очень просто:

а) заполните прилагаемый купон;

б) перечислите деньги (цены действительны только по России) на наш расчетный счет через любое почтовое отделение или сбербанк

Наш расчетный счет:
ЗАО Индепендент Пресс, ИНН 7729358781, р/с 40702810500005029708 в АБН АМРО Банке, к/с 30101810900000000217, БИК 044525217

в) отправьте купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: Россия, 125212, Москва, а/я 3, отдел подписки Men's Health.

Вас интересует **международная подписка** или оплата **кредитной картой** – просто позвоните или отправьте e-mail.

Тел.: (095) 232 9251
Факс: (095) 913 2941
e-mail: podpiska@imedia.ru

БЮЛЛЕТЕНЬ

Лечение бутербродом Новый маргарин может снизить уровень холестерина. В клинике Мэйо (США) проведены испытания нового маргарина, содержащего stanol — вещество растительного происхождения, которое блокирует усвоение холестерина. Употребление 4,5 столовых ложек такого маргарина в день на протяжении 8 недель (вместо сливочного масла), снижает уровень «плохого» холестерина на 14%. Новый маргарин можно использовать и для приготовления пищи. Уже в этом году он появится на прилавках магазинов, но пока не у нас, а в США.

Конкурент виагры Согласно данным исследований, проведенных Аризонским университетом, новый препарат Melanotan II для лечения импотенции обладает эффективным действием в ряде случаев, когда другие препараты бессильны. В отличие от виагры, которая способствует притоку крови к половому члену, Melanotan II может быть использован при психогенных (невротических) и других «центральных» формах импотенции. Он стимулирует мозг и таким путем вызывает эрекцию, причем многократную. Клинические испытания таблетированных форм ожидаются в этом году.

Цикорий против СПИДа Химическое вещество, полученное из цикория, может останавливать прогрессирование СПИДа. Исследователи университета Irvin (шт.Калифорния) обнаружили, что цикориевая кислота, обнаруженная в этом распространенном растении (которое считается чуть ли не сорняком), обладает сильным противовирусным действием. Имеются данные, что компоненты цикория блокируют ферменты, участвующие в репликации вируса, и не вызывают токсических побочных эффектов. Кстати, уже начаты испытания более мощной синтетической формы цикориевой кислоты.

Металл понижает давление Японские ученые из Национального сердечно-сосудистого центра (г. Осака) установили, что ежедневно поступающий в организм микроэлемент магний существенно понижает артериальное давление, то есть необходим в комплексном лечении гипертонии. Стоит также помнить, что магний участвует в энергетическом и белковом обмене и поддерживает эластичность мышц. Им богаты: зеленые овощи, печеный картофель, бананы, тунец, лосось, мед, орехи, хлеб с отрубями. Рекомендуемая доза 300—350 мг/сут.

Тромбы с «подсветкой» Тромбы, образующиеся в ногах и путешествующие к легким, убивают ежегодно 60000 человек. Это связано с тем, что раннее выявление таких тромбов крайне затруднительно. Ультразвук не в состоянии обнаружить каждый из них, а радиоактивные красители часто вызывают аллергические реакции. Сегодня разработан новый тест, точно и безопасно обнаруживающий тромбы в сосудах ног. В этом методе используют радиоактивные меченые атомы, которые, будучи введенными в локтевую вену, заставляют тромбы светиться. К тому же меченые атомы связываются с белком, благодаря чему организм не отторгает их и пропускает в потайные уголки.

Война мозолям В результате исследований, проведенных в сухопутных войсках США, обнаружено, что использование антиперспиранта для ног перед марш-броском уменьшает вероятность образования мозолей. Антиперспирант снижает потовыделение и сохраняет ноги сухими, что уменьшает трение, в результате которого и образуются мозоли. Эта информация полезна всем, кто занимается активными физическими упражнениями и много двигается. При этом рекомендуется использовать спреи, так как многие шариковые дезодоранты содержат увлажнители, которые в данном случае не годятся.

Нет изжоги — нет крапивницы Тем, у кого были случаи крапивницы, не реагирующей на большинство антигистаминных препаратов, предложен еще один способ борьбы с аллергией. Согласно данным Академии аллергии, астмы и иммунологии США, препараты, используемые от изжоги, могут уменьшить и упорное течение крапивницы. Сначала попробуйте антигистаминный препарат. Если зудящие волдыри крапивницы не исчезнут через день или два, добавьте к лечению препарат зантак-75. Это безрецептурное средство от изжоги свободно продается в аптеках.

ФАКТ: общее количество пищи, которую мужчина съедает за всю свою жизнь, — 22000 кг

БЮЛЛЕТЕНЬ

Возвращение туберкулеза В настоящее время больна или инфицирована туберкулезом треть населения земного шара. Ежесекундно туберкулезом заражается 1 человек. Начиная с 90-х годов, возобновился рост заболеваемости в России, и за 4 года число больных увеличилось на 41,2%. По данным Центрального НИИ туберкулеза РАМН, Россия занимает первое место в Европе по смертности от туберкулеза.

Древнегреческий коктейль Исследование медицинского центра вооруженных сил США в Гонолулу подтвердило, что древние греки добавляли в питьевую воду немного белого вина не просто для вкуса. Дело в том, что разбавленное белое вино, смешиваясь с желудочным соком, вызывает выраженное антибактериальное действие. Такой коктейль не любят ни кишечные палочки, ни сальмонеллы.

Защита против грязного воздуха В отчете, опубликованном голландскими исследователями, сообщается, что антиоксиданты могут защитить легкие велосипедиста от вредного воздействия озона. Воздушные загрязнения сжигают легкие так же, как солнце сжигает кожу, — говорят специалисты. Это самая большая угроза для людей, которые часто занимаются активными тренировками и спортом в городе. Им рекомендуется есть больше свежих фруктов и овощей, а также дополнительно принимать витамины С, Е и бета-каротин.

Пища для глаз Все знают, что употребление в пищу зелени благотворно влияет на зрение. Новые исследования ученых Техасского университета показали, что красные, желтые и оранжевые плоды не менее полезны в этих же целях. Так, кукуруза, красный перец, черный виноград, хурма являются превосходными источниками лютеина и зексантина — антиоксидантов, замедляющих и предотвращающих возрастное ослабление зрения.

Рак груди = рак простаты Американское общество по изучению рака, исследовав за 12 лет 480000 мужчин, пришло к выводу, что те, чьи матери перенесли рак груди, значительно более подвержены раку простаты. Кроме того, риск заболеть раком простаты на 63% выше у тех мужчин, в чьей родне три и более женщин болели раком молочной железы.

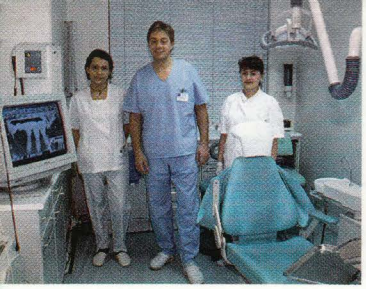
Печень не хочет рисковать По данным журнала Postgraduate Medicine, алкогольная болезнь — самая распространенная форма заболевания печени в западном мире. Развитие алкогольного поражения печени связано с интенсивностью приема алкоголя. Алкогольную болезнь печени вызывает употребление 80 г чистого спирта в день более одного года. Это количество этилового спирта эквивалентно 6 банкам пива (0,33), 1 литру вина или 200 г сорокаградусного крепкого напитка.

Сердечная прическа Группой датских и американских ученых была проведена обработка данных о состоянии волосяного покрова головы у мужчин до 55 лет, страдающих болезнями сердца. Исследования показали, что наиболее часто жертвами инфаркта становятся лысые. На втором месте те, чья шевелюра рано и густо поседела. Чем гуще волосы и чем меньше в них седины — тем меньше риск сердечных приступов.

Половая взаимосвязь Наблюдая группу мужчин (900 человек) в течение 4 лет, группа английских ученых из Южного Уэльса подтвердила взаимосвязь между половой активностью и продолжительностью жизни мужчины. Исследования показали, что у мужчин с высокой сексуальной активностью риск смерти был на 50% ниже, чем у остальных. Эти результаты вполне согласуются с другими работами, утверждающими, что половая активность положительно влияет на мужское здоровье и и увеличивает продолжительность жизни мужчины.

Группа сердечного риска Кардиологи отнесли малодвигающихся людей к группе риска по развитию ишемической болезни сердца. В нее попали те, кто имеет физическую нагрузку менее 90 минут в день (включая мышечную работу дома, на производстве, ходьбу и тренировки). Такой уровень активности врачи считают недостаточным и называют в качестве необходимого для поддержания здоровья минимума 3 часа движения ежедневно.

ФАКТ: количество микробов, передаваемых при рукопожатии, — 16 миллионов

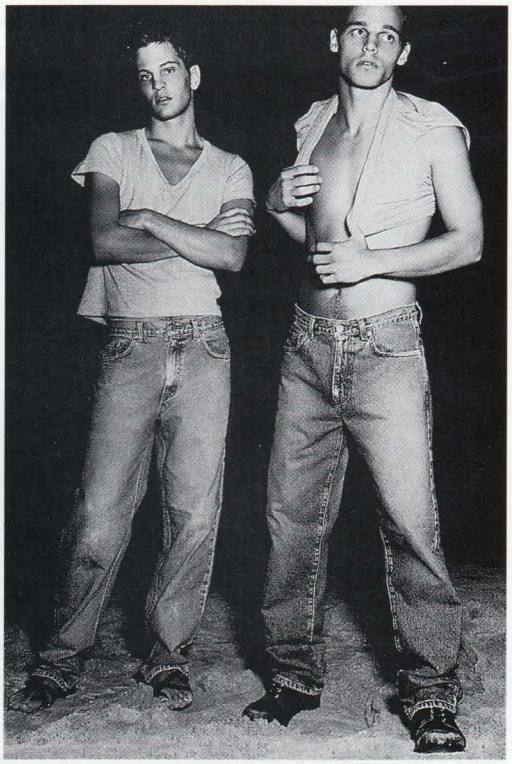


Делай зубы!

В марте 1999 года открылся новый Европейский стоматологический центр (European Dental Center) по адресу ул. Конюшковская, 34 (рядом с м. Краснопресненская). В центре работают специалисты из Европы, имеющие богатый опыт в лечебной и косметической стоматологии, пародонтологии, ортодонтии, профилактике заболеваний зубов и десен, протезировании и имплантации. В центре используются новейшие европейские материалы и методы диагностики и лечения: компьютерная рентгенография, лазерная терапия, уникальная система отбеливания зубов до любого желаемого оттенка методом Opalescens и др. Все работы по изготовлению коронок и протезов выполняются во Франции.

Calvin Klein 20 лет спустя

Ведущая мировая компания по дизайну модной одежды Calvin Klein Jeans в конце марта праздновала 20-летие появления первой оригинальной модели Calvins с белым лейблом Calvin Klein, которая возвестила приход новой эры — эры дизайнерских джинсов. Сейчас у нас появилась уникальная возможность вновь встретится с этой моделью: темный деним, вышитый лейбл Omega на заднем кармане и безошибочно узнаваемый, знаменитый сексапильный крой Calvin Klein.



Время России

25 марта в Государственном Историческом музее состоялась выставка Patek Philippe в честь новой коллекции часов Patek Philippe Sculpture. На выставку привезли также музейные экземпляры, самые старые из которых датируются серединой 19 века. Мировая премьера в Москве — не случайность. Новая коллекция — дань швейцарских мастеров богатейшим художественным традициям России. В этот раз созданы часы, посвященные России. Изюминка Patek Philippe Sculpture — заводная коронка, выполненная в технике перегородчатой эмали и по стилю созвучная украшениям царской России. Под «царственную» музыку Чайковского по роскошным залам фланировали именитые гости. Неудивительно, что на эту выставку пожаловал столичный бомонд. Политики и продюсеры, актеры и бизнесмены, мирно собравшись вместе, любовались дорогими и красивыми аппаратами, честно и беспристрастно продолжающими отсчитывать время.

Оркестр, туш!

В феврале были объявлены итоги конкурса «Лучшее издание России 98», ежегодно проводимого Союзом Журналистов России. Можете нас поздравить: в категории «Лучший мужской журнал года» Men's Health занял почетное второе место, уступив только всенародно любимому ветерану — автомобильному журналу «За рулем».

Gym устроил шоу

Получасовым спортивным шоу представлял себя на выставке «Спорт и отдых-99» фитнесс-клуб Gold's Gym. Мужская баскетбольная команда ЦСКА проводило розыгрыш призов от Gold's Gym для самых сильных посетителей выставки. Мужская футбольная команда «Спартак» (Москва) проверяла самых отважных на ловкость работы с мячом. А в заключение с шоу-программой выступили любимцы публики инструкторы аэробики фитнесс-клуба Gold's Gym.

Спортмастер на «Маяке»

Новость для любителей активного образа жизни! В начале года на Б.Садовой, 1, рядом со ст. м. Маяковская, «Спортмастер» открыл еще новый магазин. В нем представлен широчайший ассортимент продукции ведущих производителей спорттоваров: от кроссовок и спортивных костюмов до велотренажеров и беговых дорожек, от купальников и рюкзаков до теннисных и бильярдных столов, от роликовых и обычных коньков до горных лыж и баскетбольных стоек.

ПРИГЛАШЕНИЕ

Спортивно-оздоровительный клуб VIP-Classic приглашает вас на открытие нового тренажерного зала. Предъявив этот купон, вы сможете бесплатно посетить тренажерный зал, сауну и джакузи. Приходите в субботу и воскресенье с 12.00-17.00.
Адрес клуба VIP-Classic: ул.Гарибальди, 36. Телефон для справок: (095) 719-9641/49.

ОДИН — ХОРОШО, А ДВА — ХУЖЕ

При росте 187 см я вешу 81 кг и вообще нахожусь в неплохой форме. Но меня очень беспокоит то обстоятельство, что у меня появился довольно заметный второй подбородок. Есть ли какой-нибудь способ борьбы с этим?

Даже у худого человека может быть два подбородка. А иногда три или четыре. Жаль, что вы не указали свой возраст, но, если вам меньше пятидесяти лет и добавочный подбородок у вас появился не так давно, вы почти наверняка сможете от него избавиться бесследно. У «подбородконосителей» со стажем шансы вернуть себе лебединую шею несколько ниже, чем у начинающих, к тому же им еще дополнительно придется сражаться со складками «лишней» кожи, которые останутся после изгнания подбородков.

По три-четыре раза в день выполняйте следующие манипуляции, которые призваны вернуть мышцам шеи эластичность и упругость.

1. **Пощипывание.** Большим и указательным пальцами довольно ощутимо пощиплите второй подбородок — это улучшит кровообращение.
2. **Напряжение.** Сжав губы, энергично упритесь языком в небо — можете проверить на ощупь, как напряглись проблемные мышцы под подбородком. Расслабьте язык и повторите упражнение 20-30 раз.
3. **Разглаживание.** Костяшками кулака сильно разотрите шею для стимуляции кровообращения — это упражнение хорошо помогает при борьбе с кожными складками на подбородке.

Для волевого подбородка нужна сила воли.

НЕ СЫПЬ МНЕ СОЛЬ НА РАНУ

Существуют ли заменители пищевой соли, которые не вредили бы здоровью, но делали еду достаточно соленой?

При некоторых заболеваниях, например при высоком кровяном давлении, медики рекомендуют сократить до минимума потребление соли. Тот, кто долго следует этим рекомендациям, в конце концов легко привыкает к нужной норме и совершенно не чувствует пресного вкуса пищи — его вкусовые рецепторы научаются распознавать соль даже в очень маленькой концентрации. Тем не менее, сам переход на «малосольность» может быть достаточно продолжительным и неприятным. В этом случае лучше всего найти альтернативу соли и добавлять в блюда специи, которые создают иллюзию солености и насыщенности вкуса. Чеснок, например, прекрасно маскирует недостаток соли в мясных и овощных блюдах, розмарин и базилик — в овощных супах, особенно в томатном, корица и ваниль — в выпечке, а сладкий перец и лук — в салатах. Кинза, мускат, перец, имбирь, гвоздика — все эти специи в разных блюдах могут компенсировать отсутствие соли. Что касается искусственных заменителей, то существуют разнообразные диетические соли, в которых вместо натрия используют калиевые, магниевые или кальциевые добавки. Можно попробовать эти заменители — хотя многие полагают, что их вкус невыгодно отличается от вкуса настоящей соли.

В САУНУ ЗА РЕКОРДОМ

Можно ли после спортивных занятий идти в сауну? Мы с друзьями по пятницам после работы всегда идем играть в футбол, а потом — в сауну, но недавно я услышал, что такая двойная нагрузка вредит здоровью.

После Олимпийских игр 1924 года, когда финн Паово Нурми с невероятным отрывом от остальных участников прошел 10-километровую дистанцию, весь мир пришел к убеждению, что настоящих спортсменов нужно выращивать в сауне, которая волшебным образом даже из замухрышки способна сотворить рекордсмена. Сегодня сауна — один из важных элементов физической подготовки спортсменов в большинстве видов спорта несмотря на то, что медики уже не столь убеждены в наличии прямой связи «сауна = рекорд».

Специалисты считают, что непосредственно на спортивные достижения сауна не влияет — она не помогает расти мышечной массе, не добавляет воли к победе и не улучшает спортивной техники. Тем не менее, врачи по-прежнему рекомендуют тренерам сочетать тренировки с парной, так как сауна оказывает крайне положительное влияние на организм в целом — помогает снять напряжение и усталость мышц, а кроме того оказывает позитивное воздействие на сосудистую и нервную систему. Но идти в парную сразу после тренировки нельзя — сперва нужно, чтобы система кровообращения полностью пришла в норму, отдохнув от спортивной нагрузки. Минимальный перерыв между тренировкой и сауной должен составлять не менее получаса.

КАК ПОГЛАДИТЬ ДОРОГУЮ РУБАШКУ

Ни в вашем журнале, ни в одном пособии я так и не нашел ответа на серьезный вопрос. Как все-таки правильно гладить дорогую рубашку к деловому костюму: утюгом с паром или сбрызгивая ее водой?

Все-таки мужчина, решивший серьезно заняться хозяйством, дотошнее и требовательнее любой домохозяйки, которой и в голову не придет так детально изучать вопрос...

Фото: RUPIN

Чтобы безупречно разгладить складки и на вашей рубашке, и на вашем лбу, мы обратились к тем, кто про рубашки знает все: в магазин мужской элитной одежды «Калигула», где нам со 100%-уверенностью сообщили, что, если рубашка сделана из хлопка и у нее на этикетке нет никаких специальных ограничивающих значков, то нет никакой разницы, чем ее гладить: паровым утюгом или обычным, пользуясь разбрызгивателем: главное, чтобы было удобно вам. А вот сушить дорогие рубашки в автоматической сушке не рекомендуется: это увеличивает износ ткани.

ВЗДОХ ИЗ ГЛУБИНЫ ДУШИ

После еды у меня часто бывает отрыжка — не слишком приятно, да? Может быть, это вызвано тем, что я ем много жгучего перца?

Да, может. Отрыжка — это результат усиленных сокращений пищевода на фоне плохой работы клапана, расположенного между пищеводом и желудком. Часто причина этого — повышенная кислотность желудочного сока, что может быть напрямую связано с вашим пристрастием к острой пище. Сама по себе отрыжка не страшна, но, возможно, это симптом гастрита или язвы. При подозрении на повышенную кислотность нужно обратиться к врачу, который исследует состояние вашего желудка и выпишет подходящее для вас лекарство, понижающее кислотность. На всякий случай — ешь не торопясь.

О ПОЛЬЗЕ КОНТРАСТА

Какую пользу приносит контрастный душ? Просто очень хотелось бы знать: что, в этом мучении (собственноручно лить ледяную воду на свою разгоряченную спину) действительно есть хоть какой-то смысл, кроме радости победы над собой.

Смысл есть и весьма существенный. Дело в том, что температура нашего тела непосредственно связана с температурой, которую ощущает кожа. Чувствуя тепло, кожа подает кровеносной системе сигнал расширять сосуды, чтобы организм отдавал побольше тепла и не перегревался. А вот когда на кожу льется ледяная струя из душа, тогда по всему организму проходит сигнал: «SOS! Замерзаем!» Кровь начинает стремительно бежать по сузившимся сосудам, и таким образом не происходит потерь тепла. Контрастный душ — это великолепный метод тренировки сосудов и всей системы кровообращения. А хорошо тренированная система кровообращения — это бодрость, выносливость, высокая сопротивляемость болезням и здоровое состояние всех сосудов. Так что мучения не пропадут даром.

НАШИВКИ — ДОЛОЙ!

Нужно ли срезать фирменную нашивку с рукава костюма? Я слышал, что это положено делать, но сам часто видел, как очень солидные люди ходят в костюмах с такими нашивками.

Очень солидный человек может и штаны на голове носить — но окружающие не обязаны ему подражать. А этикетки-нашивки на рукавах пиджаков существуют для того, чтобы на переполненных вешалках в магазине покупатель легко определял фирму-изготовителя, а не вынужден был каждый раз отыскивать бирку. Кстати, карманы у пиджаков хороших фирм тоже зашиты не для того, чтобы вы могли жить, не опасаясь воров-карманников, а чтобы пиджак, выдержав многие примерки, выглядел безукоризненно к моменту продажи. По вашей просьбе продавцы после покупки извлекут нитку из кармана и удалят этикетку с рукава.

ПИШИ КРАСИВО

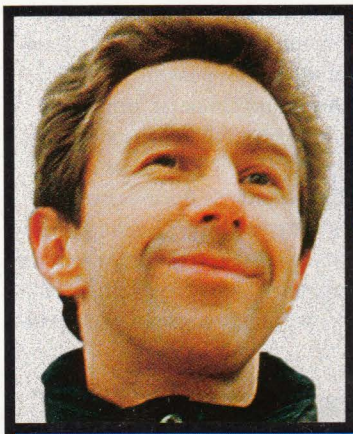
Как можно исправить свой почерк?

Задача трудная, но выполнимая. Понадобятся прописи для первого класса, а также чернильница и перьевая ручка. От использования шариковой лучше отказаться — выработать с ней красивый почерк практически невозможно.
Особое внимание следует обратить на правильное написание толстых и тонких линий: вертикальные должны быть толстыми, а горизонтальные — тонкими. Упражняться надо ежедневно, а если результат будет неудовлетворительным, придется купить еще одни прописи и повторить курс.
Если упражнения с прописями не помогут, обратись к психотерапевту — кривой, неразборчивый и неряшливый почерк может иногда быть симптомом психического расстройства.

УЗЕЛОК ЗАВЯЖЕТСЯ

Расскажите про галстуки. Какие рекомендуются цветовые сочетания?

Интерес нашего читателя к этой теме понятен: благоразумные девушки во все времена отдавали предпочтение мужчинам в галстуках.
В XVIII и XIX веках аристократы духа выражали с помощью галстуков свое превосходство над людьми ординарными и посредственными — завязывание галстуков стало искусством, которому посвящались объемистые учебники. Автором одного из них был великий романист Бальзак. Смятение в умы современников вносил своими галстуками Байрон.
Нынешний галстук прост и демократичен, хотя и может стоить порой дороже, чем пара отличных ботинок. Цветовые сочетания возможны самые неожиданные — все зависит от задачи, которую ставит перед галстуком его владелец.
Неброская «селедка», подобранная в тон к костюму, свидетельствует о готовности обладателя к компромиссам, о его дисциплинированности и исполнительности. Розовый галстук в сочетании с желтым пиджаком — пощечина общественному вкусу, декларация независимости и крик души. Консерватор обязательно наденет гладкий галстук к рубашке с рисунком и наоборот, бунтарь разведет на своей груди пожар мировой революции. Короче, галстук — это твое послание окружающим. С этой точки зрения, любые рекомендации по подбору галстука — абсурд. Будь собой, не стесняйся своей индивидуальности, выбирай то сочетание, которое радует твой глаз.



Человека тянет в небо. Ему кажется, что достаточно оторваться от земли, а дальше — сплошной улет, особенно если стюардесса симпатичная. Между тем, разбор полетов таких асов, как Икар или Гастелло, напоминает нам, что пренебрежение правилами поведения в воздухе может навредить и самому летуну, и окружающим. О том

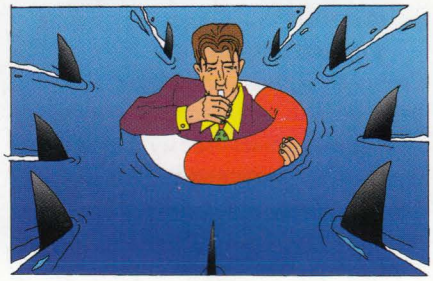
как жить, петь и не оказаться в пролете

размышляет известный романтик Валерий Сюткин, специально для нас упавший с ночных небес

Вообще-то, все уже достали меня с этими самолетами. Ну написал я в свое время пару песен про летчиков. Ну, потом еще пару. Это же еще не повод навешивать ярлыки: «Сюткин поет только про небо и пилотов». Шевчук вот поет все время про осень, никто ему слова не скажет. А «7000 над землей», между прочим, вообще о другом — о том, как я вез незадекларированную валюту.

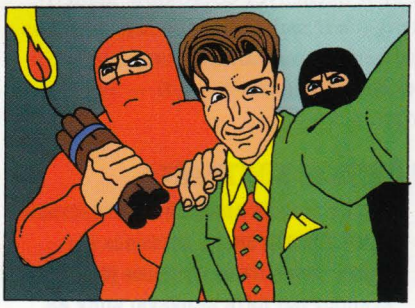
Короче, устал я уже от этой темы, ничего в этом не смыслю, а если уж так хочется, могу почитать вам книжку о правилах поведения на борту.

Правило № 1. **Если самолет падает, нужно надеть спасательный жилет, пристегнуть ремни и пригнуться.** Ерунда! Пристегивайся-не пристегивайся, упадешь — костей не соберешь. И не думай, что мягкость посадки зависит от класса лайнера. Ту-154 просто уйдет под землю на 20 м глубже, чем Ту-134, вот и вся разница. Я так скажу: если в душе ты романтик, то при малейших признаках опасности нужно хватать ближайшую стюардессу и начинать быстро-быстро ее утешать. Я поступал так много раз, и это всегда помогало.



Правило № 2. **Не надевайте жилет заранее, это затруднит выход из самолета. При плохой видимости воспользуйтесь свистком для подачи сигнала.** Жилет поверх пиджака — это вообще дурной тон. А что до свистка, то каждый школьник знает, что к жилетам стали пришивать свистки, чтобы разгонять акул, а все акулы абсолютно глухие. Найди свистку другое применение. Я вот свистнул как-то свисток из самолета и использовал его звучание в некоторых песнях. Вышло очень романтично, Митрофанова с радио «Максимум» даже назвала меня мастером художественного свиста.

Правило № 3. **Если вы оказались на борту самолета, захваченного террористами, не поддавайтесь панике. Постарайтесь отвлечься, почитать, поспать. Если власти предпримут попытку штурма, ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до конца.** Замечательный совет. И что ты потом расскажешь друзьям и знакомым? Что всю дорогу продремал в проходе между креслами? Гул турбин, обрывки сна? Нет, парень. Может быть, мой совет покажется тебе лепетом старомодного романтика, но, по-моему, первым делом нужно поднять панику на борту, закричать: «Пожар! Газы! Вспышка слева! Держи вора!», а потом достать видеокамеру и заснять все как следует. Не упусти шанса сфотографироваться с главным террористом, только попроси его сделать страшное лицо. В нашей обыденной жизни так мало по-настоящему интересных событий. Когда еще доведется пережить настоящий угон самолета? Представь, как здорово будет потом показать кассету друзьям!

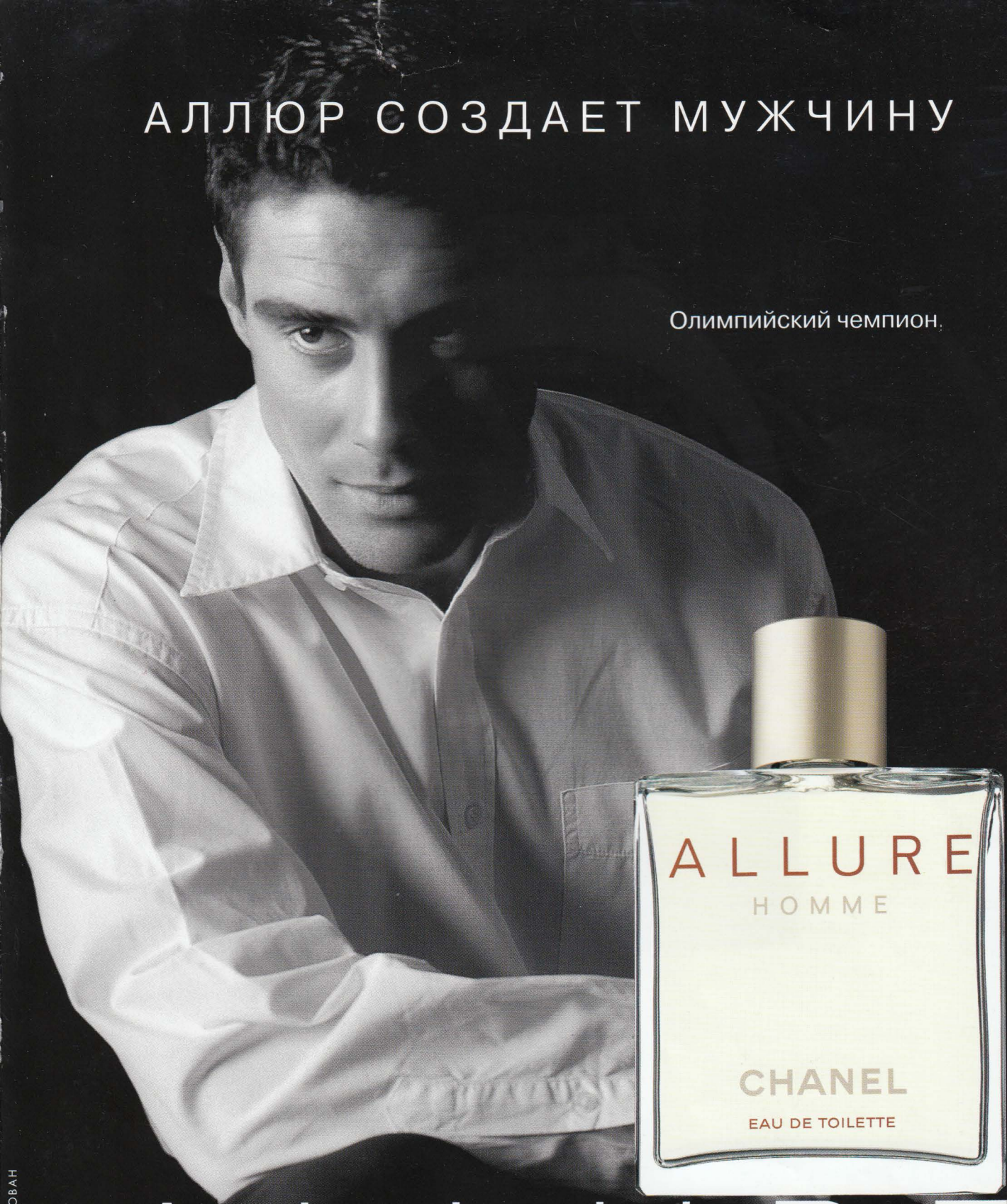


Однако вдохновился я что-то этой глупой книжкой. Читать я вам сегодня больше не буду, а пойду-ка лучше напишу новую песню. Спасибо, что подсказали тему!

Иллюстрации: Борис Спиридонов. Фото: Михаил Богачев

АЛЛЮР СОЗДАЕТ МУЖЧИНУ

Олимпийский чемпион.



ALLURE

НОВАЯ ТУАЛЕТНАЯ ВОДА ДЛЯ МУЖЧИН ОТ CHANEL

http://www.chanel.com

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Продукция компании "Шанель" продается в торговых точках, имеющих табличку "Официальная торговая точка "Шанель""

Photo M. FEINBERG

CARTIER - МОСКВА, КУЗНЕЦКИЙ МОСТ, 19 тел. (095) 928-7150